潜意识与特异功能开发

本书的作者全部都是具有博士头衔，在研究人类潜能方面颇有造诣的专家。他们在各自的领域都有独特的见解，读来令人获益非浅。书的上篇从动物的某些功能、文化学、心灵学、人的自我完善等方面论述了人只发挥1/10潜能的原因。书的下篇论述了潜能的性质和开发其余9/10潜能的方法。包括从儿童开始；加强沟通；创造适宜潜能的发展的13种内环境；激发潜能的9种技法；潜能探索及展望；达到生命的高峰等内容。

身体腾空特异功能修持秘法

作者在完成空中漂浮的修炼后悟出，这只是他修炼的初步成果。在本书中，作者从仙道、佛教、密宗及瑜珈等各派中，摘取对修成超能力最有效的法门，并以其亲身体验和指导学生的经验，阐述了身体在空中漂浮及愿望达成、透视、远隔透视、心电感应及其它一些超能力的秘密开发法。此外，书中揭示了隐藏超能力的部位，阐述了驱使超能力的经验和应用之法及最佳超能力健康课程等内容。

国外人体特异功能实录

本书将国外各种人体特异功能现象和部分理论分析展示给读者，其中包括：梦中预见成现实；预测大爆炸；预言肯尼迪总统被刺。视觉、嗅觉奇迹；被电击多次的人；天才与白痴；不眠的人们，人体自燃之谜。蹈火秘术；数学奇才；特异功能[illegible]案；昏睡的医生；触摸的奇效；对人体传统认识的挑战；神奇的外科医生等。愿这些实例和理论能给您一些启示，激起您进一步发挥自身巨大潜能的愿望和信心。

北京体育学院出版社发行部

北京体育学院出版社发行部位于北京西郊圆明园东路北京体育学院内，邮政编码：100084。我部对外办理本社图书批销、零售、邮购业务及广告业务。欢迎全国各新华书店、集体书店及书刊发行部门、个体书刊经营者本人来函与我部建立常年业务关系。我部联系电话256·2364，联系人：尹宇平。

欢迎选购图书　　竭诚为您服务

目　录

第三章　四种基本训练

第四章　九个阶段的训练程序

第一章　法乃是力

第一节　因密教而得的五大超能力

一、我将重新隐居山林

入念力护摩之定，结印诵真言——我心深深的往下一沉，那是种前所未有的感觉。

虽是无我，但在我心底里，火却熊熊地燃烧着。在漆黑的夜里，在心灵的深处，自然之火，发着声，在燃烧，徐徐地，徐徐地，漫延到我全身。好几次，那火就行将消灭，然而，我却无动于衷。

原来，我就是火，我就是焰，我已经成为一团火焰，在熊熊地燃烧着。

而我的身体，在微微地颤动着，企图使那即将消失的火，再度燃烧起来。数十次、数百次，行法不断地反复。我已经不存在了，只有化成火的法在那微微不断地颤动。

我不行了！在我正要倒下的刹那，突然有一种贯穿全身的感觉，于是我将全力集中在那感觉上。

唔——一声，投印的刹那，啪！坛木一角发出了声响，自然之光闪了起来。就在同时，我几乎失去知觉。

不知经过多少时间，直至今日我还是不晓得，可能是数

10分钟，也可能是数秒，堂内依然黑暗如故。

由于绝望，我的身心皆已达到了极限。

由于鸟的叫声，我醒了。当我呆坐时。我的双眼无意间瞥向炉火，突地，我“啊”了一声！

因为铺在坛木底下奉书的右角，很显明烧着了。

我赶忙跳了下去，拆下坛木，抽出奉书，已经烧焦了约5厘米。而坛木的一小部分也明显有烧焦的痕迹。

我将奉书捧在额前：

“大法成就！南无大师照遍金刚——”

我不由得发出了声音……合起双掌，热泪与呜咽，久久未停。

昭和四十四年（1969年）十月末的某日黎明，我终于成了密教史上第4个能以念力焚成护摩之火的阿阇梨。

二、法者力也——密教能造就超能力者

以念力在木上点火，叫“念力的护摩”。常听人们说：寸步之前，即是黑暗。

一个人若具有能够看穿黑暗的未来世界；预知即将来临的不幸或灾难的能力；甚至连失败也能设法避免；或是在蜘蛛网一般错综复杂人生的迷途中寻出成功之道，纵使遇有灾难或障碍，也能巧妙地予以克服；遇到危险，却能将其化作成功的机会——若你具有如此的力量该有多好，难道你不想吗？

难道你不想修得这种力量吗？

能够自由自在地改变自己，操纵别人，甚至改变你四周的环境，使无中生有，对自己所期望的，不论是有形和无形

都非实现不可——若能具有这种方法，又该有多好，难道你不想吗？

如果真有这种方法，难道你不想学得为已有吗？

有没有工作上的烦恼？事业进行得如何？健康、恋爱、交际关系，不管任何人，必定都会有许多的烦恼，难道你就不想成为一个头脑灵活，使上司能另眼看待的一个有能力的员工吗？难道你不想让事业发展顺遂，而使妻子高兴吗？难道你不想将久年不愈的疾病治好吗？或者，难道你不想抓住不理会你的心上人的心吗？----

当然谁都会想的。

如果你真想，就趁早接受密教的练习——只要接受此种练习，任何人都可练成那种力量。

三、因密教而得的五大超能力

透过密教修行而得的超能力，大至有下列5种：

1.预知未来的能力

事物的因果都能一目了然，对未来所要发生的事都能完全预知。因此，纵使是极复杂或难以选择去路及方针的事，也一定能选出正确无误的道路。

当然这些能力也因当事者的修行度，及当时念力的集中度而有阶段之分，这是无可置疑的。

2.高度的创造力

密教练习的特征是，在接受此种精神活动训练时，必须把握住超越知性或理性深奥领域的意识，并能将它们随意控

制与活用。所以，接受这种练习，且具有这种能力者，他们的想法时常是飞跃和闪耀的，这便是所谓不受常识、理论、数字等控制的自由创造力。而所谓真正的创造力，就必须具有这些条件不可。

当你具有某种程度的修行时，无论工作或事业上，必能不断创出使周围人感到惊讶的各种计划或构想。

3.改变自己，操纵别人的力量

在密教练习所能开发的许多能力中，这是最为强烈，最具力量的。

透过密教练习而得的自我革新，并非平常的改善自己原有不理想的性格，或校正不良习癖，而是从根本上使自己的存在及原已成立的基本条件一一改变。由于密教的这种独特方法，能使你的命运彻底改变。

若你已充分修得统御自己的力量，那么你的统御力必会指向自己以外的第三者。若能修得这种力量，任何人都不会违抗你的意志。换言之，就是在不知不觉中，别人都会很乐于服从你的意志和思考。他们不是不情愿地跟随你强烈的意志力和个性，而是有一种很自然的、难以抗拒的魅力。

这种统御力，接着也可指向人以外的事物。对所有物质的收集、散发、连接，甚至放开，都能自由自在地进行。

4.强韧的体力和卓越的精神力

这是通过自己统御力所锻炼出的肉体和精神，并很自然地具有超越一般人3倍以上的耐久力。

例如，一位已过半百的初老男人，丝毫没有改变作息，

按惯例做好自己的工作，在经过7日的绝食，及3天3夜的不眠不休之后，也依然不显出其能力的低落。

而这位老人在20几岁时，曾经患过结核性疾患——结核性痔瘘、结核性骨疡，是个曾经经过死前读秒的人。根据X光断层照射，依旧能看出其胸前的病痕。

有一名受过癌症开腹手术，在被认为已无药可救的情况下，又重新缝合，并被宣布其生命只剩4至5个月的一名46岁的公司干部。经过3年后，依然能支撑繁忙的业务，发挥一般人所不能的能力。

原来他得了癌症后，通过妻子的介绍而开始了密教的练习。

在神户一家市立医院，一名动过子宫癌手术，由于大量出血和并发恶性肿瘤的妇女，被医院宣布仅剩半个月的生命，她在濒死的病床上开始练习她先生所做过的密教练习。在我写此书的2月上旬，她终能下床走动，据说即将于月底出院。

5. 由念力而来的愿望达成力

用念力的力量，使水沸腾，使木燃烧，这些便是本书开始所说的“念力护摩”。一言以蔽之，就是把“念”予以物质化的一种力量。

这样说，也许那些物理学者会异口同声的说绝不可能。而实际上那是可能的，在密教里确实有这样特殊的技法，如果根据这种密法训练，任何人都会具有这种能力。

在纯粹的密教里，自从数千年前印度的巴拉蒙时，就已开始开发这种特别的技法。在中国西藏而完成的更高层次的技法，即使到现在，也还一直在传授其中的一部分。

3 年前的一月，我曾多次在数千人面前公开说明，只要学习这种技法，累积练习，任何具有普通能力的人都能做到。

或许有人会反问，用念力使水沸腾，或使木燃烧，这具有何等意义？若能获得热能，只要打开瓦斯开关，或点燃打火机即可，何必如此麻烦。话虽如此，但密教还是将这种技法小心翼翼地保存着，这是为什么呢？原来密教所具有的强烈欲望达成力，能将这强有力的念力当作其原动力。

一个没有能力达成自己愿望的人，可以说已没有活的价值。如果愿望这字眼会使理想主义者皱眉，那么将其改为理想也无妨。

四、训练胜于信仰

我想将本书前所举的种种超能力，让任何人都很容易的习得，所以我尽可能将训练方法写得简单些，使之易于实行。

当然无论任何训练或学习，由于个人天赋的差异，而难免有巧妙与笨拙之分。然而可以确定的是，绝没有他人会，而我却不会的道理。

念力的开发并不需要信仰。纵使没有信仰也能达到目的，所以我也特为此而做了许多安排，并收到不少惊人的效果。

与其说是宗教，不如说是科学，一种开发超能力的科学。

将一定的技法，按所定的步骤去实行，反复练习，以臻熟练，必能获得某种程度的力量。

当然，若能有信仰之力，那是求之不得，最理想不过的了。

所以参集此地道场的人们，与那些信佛的善男信女们，完全是大异其趣的。

在这些人中，有大学教授、公司负责人、有学位的医生、学生、大企业家、家庭主妇、未婚女性、商人、政治家、公务员和中学教师等各个阶层，他们的共同点就是，没有一个人是为了想求得神佛庇佑的，他们都是以开发自己才能为主要目标，而接受严格的训练。至于年龄，也是参差不齐，自小学5年级的儿童，至81岁的老人。

在现代的社会里，要学习密教的人，不是为赶时髦，他们是为了想追求更美好的未来，他们具有先见之明，至少参集道场的修行者是如此。

第二节　流传于密教的古代巴拉蒙超能力开发法

十几年前，我了为寻求法力而闯入密教之门。在修行时，我终于寻出自己确实要寻求的东西——法力。自此以后，每当我的念力变强时，便舍弃说教方式，而改以依靠物理力量来救助我的病人，治愈他们的病，甚至解决他们的婚姻、事业上的问题。就在1970年，我的念力已达到生木点火的地步。

这不可思议的力的宗教、密教，又是什么呢？在此，我必须说明有关密教的概况。

密教本来只是一种手法，并非一开始就有这种宗教存在。

在佛陀（释迦）出现之后，才开始有这种新教之说。但是，从比佛教更遥远的巴拉蒙时代开始，在印度就早有给予人们超能力的手法。这种手法完成后，只由一部分人传袭下来，是一种必须透过精神、肉体上严格磨炼，才能获得的神秘力量。而其中流传下来的一部分，就是我们所说的瑜伽术，虽说是瑜伽，但又并非目前社会上盛行的体操式的瑜伽，而是在喜马拉雅山深山里，由那些圣者们所传袭下来的正统瑜伽。

这种超能力的开发技法，在佛教出现以前，早就为巴拉蒙所引用，而当佛教出现时，佛教也将它引用过来。

佛陀本身习得了这种手法，终获得了超能力，但他却严格禁止弟子们去学习。因为佛陀认为弟子们若依这种法获得一些力，而使他们误认为自己已达佛的境地，那样会阻碍修行。

但对一部分素质较高的弟子们，佛陀却允许他们学习这种能力。

佛陀认为，要成就菩提，光是研磨知性和理性是不够的，必须有打破知性理性界限之力。因此，他创出开发能力的行法，是以他所学习的超能力开发法为基础，再加上他本身的技法编成。

那是由37种技法组成。而所谓“四神足”中心技术，是为了要获得神通，如意的定，所分成的4种手法：

欲神足（为达愿望，理想而创造的入门）

勤神足（身心的练习法）

心神足（潜在意识的练习法）

观神足（深层意识的练习法）

这些方式由一部分弟子所承袭。

一、在众目睽睽之下焚烧念力的护摩以示众

在本章的开端，我写了以念力焚烧护摩之火的一瞬间。

所谓护摩，若以梵语来说就是“火”，由法来焚火，而把人的烦恼、迷妄烧尽，是一种将迷惑转变为领悟的密教独特修法。一般的护摩是以灯明之火点燃后，再移火至可燃的树木上，而用以点燃檀木。

相对的，念力的护摩并不需以火焰或其他一切引火道具，导师只需以念力来点火。就是念在心里，便能点火！当然这是一种至难的技法，被认为是密教中最高的难行。自从日本密教开祖，即弘法大师空海以来，至今能完成这种技法的密教阿阇梨，除了弘法大师空海以外，还有与教大师觉鑁，及明治初期的某大僧正（此人为了行此技法，而耗尽了体力和精神力，然而其一生仅只一次焚了念力之火，之后即成了废人）等3人。

前述及本人最初之念力点火只使生木与奉书的部分烧焦而已，但当时的我，对能使念力的护摩熊熊燃起已经充满了信心。

在1969年10月，我向全体会员公布了将于次年正月的初次护摩中，以公开方式使念力护摩焚起的消息。

我希望尽量让更多的人参与，为使更多人知道念力焚火的可能性，所以我通知了所有的会员。

对这种被认为是至难、至高的密教秘法，我虽不敢保证自己能成功的完成，但是当我想及近年来竟无一个向此法挑战的阿阇梨时，便不计成败，拼上自己的性命，让世人知道阿阇梨向这一技法挑战。我认为这意义是极重大的。

当然我不一定会成功，或许会因为失败而使我丢脸，但也不能因怕失败，而在非公开场合悄悄地焚，若是如此，你就没有资格向这难行接触。既然要焚，就得堂堂正正的在公开席上，即使众人与你只有咫尺之距，也得让人自由参观，至于成败与否，只有听天由命了。生为阿阇梨者，只要一意的把心交给法就可以，这便是阿阇梨的见识。如此，阿阇梨才不失去活的意义。

因为这是种超越常识的修法，难免会有人怀疑我在施诈术，对这种人我就请他在我坛边瞧个仔细。那天的参会者，概不限制席位，任何人皆可在坛边自由参观。

"我期望的只是密教再兴，只是为了挽救即将被遗弃的大法而已，并不是为了自己的名利。即使因此而缩短我10年的生命，我也要为此法能有所成而努力。如果在我心中有一丝名利之念，我也定会在修法中受到法罚，让佛照览我真心，让我成就此法吧！"

我一心一意的在祈祷精进。

我最担忧的就是，当此法成功时，会被人怀疑我利用诈术，为避免这种情形，我细心作了个安排。我将所有必须使用的法具、供物，及其它一切修法坛上的各种器物，都交给第三者去办，我本人一概不插手此事。而且那些法具都是规

定的，所有供物也都是高野山的K堂搬过来，而助手们也将它们安置妥善。

所有参会者皆可自由在坛上观看，距我不到1米远，我的一举一动皆在众目睽睽之下。

如果在这种情况下还能施诈术，那么我与其说是密教的阿阇梨，还不如说是魔术师更易博得声望。

我自认有9分9厘的成功把握，然而日子一天天的近了，我的双眼陷下，双颊削瘦得外人都不认识我了。

二、念力之火终于燃烧了

事后，会员们所写念力之火，是以太阳的色彩轰轰地燃烧起来。

各位读者，我深为你们当时的不在场而感惋惜。

1月3日、4日、5日，一连3天，我焚烧了念力的护摩，约有数千人次亲眼目睹这念力之火（参会者数十人的目睹谈，收录在机关杂志《大白身》内）。

包括这一次，到目前为止，我前后共修了7次，其中两次失败，5次成功。

宗祖大师尚且只焚过3次，如此的难行，是不可能修成多次的。但是，若我认为需要表示法的权威时，我会始终积蓄力量，以应不时之需。只要事先有7日到10日的准备工作，任何时候都可以焚烧念力的护摩。我希望各位读者，当我下次要修法时，你们也来目睹这密教的法力。

现我在正向比念力的护摩更难行的两种法挑战。

所谓比念力护摩更难的难行，一为“生不动之秘法”，另一为“烧身护摩”。

所谓生不动之秘法，就是把不动明王的御像安置在护摩坛的炉上，并以法将明王当作活明王，让背负在背上的火焰燃烧，取其火修护摩。亦即当佛像明王成为活明王的刹那，明王背上的火焰，也会变成活火焰燃烧起来，而我们便是取其火焰。

烧身护摩会变身为火天，而在掌上焚烧护摩。在双掌之上，如法一般的堆积坛木，而以念力发火，并以其火直烧到坛木烧尽为止。因为本身已变身为火天，所以本身即火，火不会伤害火，也不会有灼烧情形发生，更不会感到热力。

这些本来就是稀有的难行，虽然是难行，但若能依法而做，并非绝不可能。纵使一生中只能修得一次，我也要修此难行。

——最近，当我把焚起念力护摩之事写在书本上，而我正把密教超能力的开发法向广大社会介绍时，遭到不少的非难。当然我对此事并不介意，反正非得有人担当此事不可。这种情形往后或许会更严重，我所承受的风浪更会无以复加。虽如此，我并不后悔自己所选择的路，甚至认为这是值得骄傲的。

三、开发念力的九个秘印

以前有一本记载密教法力修行方法的行法次第书，专家称它为《次第书》，但并非只要将此书暗诵于心即可拥有超能力。

所谓次第书，若以建筑来说，就好比一张设计图，假使打算以此设计图为依据，为建立更为壮观的建筑物，又必须具有另外的技术。密教思法的次第书本身并不是法，不过是

一种文字的罗列而已。所以你必须具有将那些冷冰冰文字的累积改变成为活的火，化为熊熊燃烧的力量和技术。有了这种力量和技术，次第书才会变成法。

我在本书所要介绍的，并不是给外行人看的，当然记载于次第书内的行法，我会尽量的说明，但我会将该书所说法的构造改变成为活在现实上的力量。这就是我所要说最接近我们身边的方法——九个秘印——将此九个秘印公诸于世，才是本书的着眼点。

四、密教不是要读，而是要实践

本来密教的指导是不能靠传播教育的。自古以来密教的指导只能依靠"泻瓶"之法，亦即只是将这一瓶的水倒在另一瓶而已。简而言之，就是只能一对一，而不能一对多数。

如果是显教，只要给他数本教典，让他读一读，待了解后再让他去信教便结了。但密教却不同，除了必须用心去相信和用脑去理解外，还必须将你的身体全然投入法里。但那种力并不是象显教一样，在信教之后的日夜实践，即可产生效果。也就是说，光靠信仰是不够的，还得靠技术和技法。

所以以往我们所说密教，是一种内行人的宗教，其实这不为过。除了必须具有高度智能外，为了修练，还必须花费无数的时间。自从日本平安时代以来，只有一部分受侥者获得入门，可见它是一种秘密宗教，非一般人能欲求。但是，现在的时代改变了。

古时日本的知识阶级只限于僧侣，这种情形已成为时代的陈迹。如今，任何人都能了解这种密教的构造，甚至还具备有某种程度的教养，或者说一般人比起僧侣更具有高度

的能力。所以，如果要将数百年前所创的制度，原原本本的固守下来，那真是可笑之至。我在本书里所向各位读者公开密教的法之根本动力，是念力的开发，只需一步步按部就班的练习，无论男女老少，任何人都可修行。

有这一条路，就需以你的双脚去走。光是读书是不够的，必须逐步而完全的修炼，纵使只是稍许的跨越，也会破坏全局。按部就班的去理解、去体会，力是会赋于你身的。我认为密教是一种科学的道理，便在于此。依我所言去做，依你双脚去走！

第二章　九个神秘的部位

第一节　由古代瑜伽发现的恰克拉

一、养成超人的技法——古代瑜伽

伽瑜自古以来就是一种技法。在喜马拉雅深山里，一心一意为完成超人技法的古代印度人，他们研究出现代医学或心理学所难以比拟的原理，在通往超人的路途中飞翔着。古代瑜伽在佛陀殁后分成三条支流：第一、为现代印度也在施行的肉体锻炼法的瑜伽；第二、以暝想求解脱的暝想瑜伽；第三、提高念力，用念力推动物质的肯达里尼瑜伽。

由于我50岁左右时在显教修行中碰壁，转而投人密教的修行，当时我内心所想的就是如何挽救逐渐失去力的真言密教，而使其复甦。我体会到必须同到古代瑜伽的密教原点，于是我开始了我的研究工作。

二、探寻密教的源流

根据佐保田鹤治士的分类，瑜伽源流大致可分成：

第一、拉爵瑜伽	心理的
第二、哈达瑜伽	生理的
第三、喀尔玛瑜伽	伦理的

第四、巴戈迪瑜伽	宗教的
第五、拉雅瑜伽	心灵的
第六、吉拿那瑜伽	哲学的
第七、曼陀拉瑜伽	咒法的

除此以外，还有以体育为主的威阿雅玛瑜伽，及以超心理学现象为特色的肯达里尼瑜伽等。在如此类别众多的瑜伽中，我选择了与真言密教具有渊源关系的肯达里尼瑜伽。就真言密教而言，它才是真正密教的源流。真言宗密教、天台宗密教为成立宗派佛教逐渐脱离本源而样式化，终于失去了力量。

相对而言，肯达里尼瑜伽依然是在追求给人们以超能力的技法。

肯达里尼瑜伽具有如下各种表现：

肯达里尼当燃烧时人会变成火，当那神圣之火烧尽一切时，只留下一物而已。（威达）

当躺在人体里的毒蛇觉醒奔走之时，人才真正会觉醒。（威达）

我乃是力，乃是神，乃是肯达里尼。（巴卡瓦特·吉他）

肯达里尼是使人活的火，如果让它强烈燃烧，人会变成真的火，而征服这世界。如果领悟了这火的秘密，地面上便没有人可与之匹敌，这种人才是真正的觉者。（肯达里尼奥义书）

现在我们来谈谈肯达里尼瑜伽如何使超人能力成为可能。古代瑜伽在人体内发现了七个"涌出力之泉"，并同时想出了随意制约这些泉的方法，于是便将这涌出力的场所定名

为恰克拉。恰克拉的开发是使人变为超人，使这种奇迹成为可能。

虽说要开发恰克拉，制约恰克拉，但该采用何种技法呢？当时对我来说，这些具体方法全要靠自己暗中摸索。待我发现光明时，就是我以下所要说的，把自己肉体逼到极限。

三、体现了恰克拉

当我30余岁开始热衷于密教修行的时候，为了实行密教内特有的苦行，我立下了7年瀑布行的誓愿，每年10月至4月到京都伏见的五社瀑布。京都的隆冬极为寒冷，每天早上我踏破霜雪，冒着风雪走在山间的小路。由于起的很早，天色未明，所以时常会看不清路面而滑跤。我之所以这样做，并不是因为乞求神通力，而是感觉自己也许能有所获，纵使无所获也不以为意，我一心一意的只想继续做下去。

由于要进入的是零下几度的严寒瀑布底下，所以前一晚我就必须把心理的准备传到身体各个角落。从睡眠时开始，我的表情就不同了，身体各部的感觉也和往常相异。天未亮我便醒过来，当漱洗完后即刻出门。山路约有两公里，我跨着大步走着。为了即将要承受的冷水洗礼，我每走一步，全身细胞也跟着紧缩。到了五社瀑布的社务所时，我改穿行衣。就在此刻，我感觉到自己异常的体臭。由于这体臭，引我回忆起那遥远的乡愁。很明显，这是我17、18岁时的体臭，而不是我进入33岁之后应有的现象。少年期进入青年期才应有的体臭，为何过了30岁的我，却依然散发呢？

这到底是什么原因呢？

起初我对这件事毫不在意，只是感到有趣而已，但到后来此事才逐渐引起我的注意。

我逐渐发现体臭有微妙的变化，在气温特别寒冷或心中紧张情绪高涨时，体臭异常强烈。而在初春或夏天水浴时，却没有这种现象。

这真是个怪异的现象。

或许那时是因修行，而使五官的感觉异常敏锐，而我对这种微妙的变化也变得十分敏感。

为什么呢？——我的脑海里，每天在不断思索着这件事。

有一天我终于了解了。

原来在严寒季节时，即将要进入冰雪之中的肉体，为了防备即将来临的最大危机，全身细胞在燃烧着，全身能源在在抗衡着。当我在改穿行衣时，我全身的细胞在振奋着，结果竟使我的年龄倒回了十几年前。我当时已进入了7天的绝食，并一天4次瀑布行的苦修。在带有雨雪的瀑布里，我进入了一种感觉异常的境地，我感觉到身体深处的某个机能正拼死地抗衡着。它们如何抗衡，可明显地在我当时的眼睛中看出。

当修行完成之后，连社务所里太太端出的热汤也不喝，便急忙下山去了。

四、七个念力的源泉

从那时起，我不但翻阅奥义书或秘密教典，甚至还阅读生物化学、医学、大脑生理学等专门书籍，并埋头于恰克拉的研究，结果我终于了解到曾经给我启示的异常体臭，竟是

副肾机能的上升。这七个恰克拉和人体机能的关系如下：

第一、木拉达拉恰克拉——性腺、肾脏。

第二、斯娃吉斯塔那恰克拉——副肾、胰脏。

第三、玛尼皮拉恰克拉——太阳神经丛、副肾、胰脏、脾脏、胃、肝脏。

第四、阿拿哈达恰克拉——胸腺、心脏、肺脏。

第五、威苏达恰克拉——甲状腺、上皮小体、唾液腺。

第六、阿吉那恰克拉——脑下垂体。

第七、萨哈斯拉拉恰克拉——松果腺、松果体、视床下部。

蝴蝶由毛虫变蛹，再由蛹变成虫时，完成这种变身的物质就是脑腺荷尔蒙。蝌蚪是青蛙的孩子，而绝不是鱼类的，如果蝌蚪缺乏甲状腺荷尔蒙，是绝不会变身的。

给予昆虫或两栖类变身的物质，都是由于内分泌作用而引起的。同样道理，人也和蝌蚪、小毛虫等同样具有促使变身的脑荷尔蒙、胸腺荷尔蒙，甲状腺荷尔蒙等。不但如此，假如计算起来，除了有九种内分泌腺以外，还有从那些内分泌腺分泌出的60种以上的荷尔蒙，或是荷尔蒙样的物质。专家的研究报告曾指出，那些小毛虫或蝌蚪等的荷尔蒙，其性质和作用与人体内的并没有两样。

古代瑜伽了解这点，并利用这些，使促进人体某些机能变化的技法成为可能。在反复的苦练修行中，古代的印度人把他们由经验而发现恰克拉，推进、发展，结果终于磨练成能随意制约的机能。如此，你可理解古代瑜伽，甚至肯达里尼瑜伽，能使人成为超人的道理了。

现在我将举出7个恰克拉，和我自己发现的两个，一共

9个恰克拉，分别说明他们的机能。

第二节 九个部位及其意义

一、木拉达拉恰克拉——隐藏着健康、精力、增强超能力的部位

只要控制住这一部位（图1），便能获得一般人3至5倍的精力，即使三、四天的熬夜也不在乎，与疾病无缘，完全是一个健康的身体。病弱者也会从根本上得到改善。

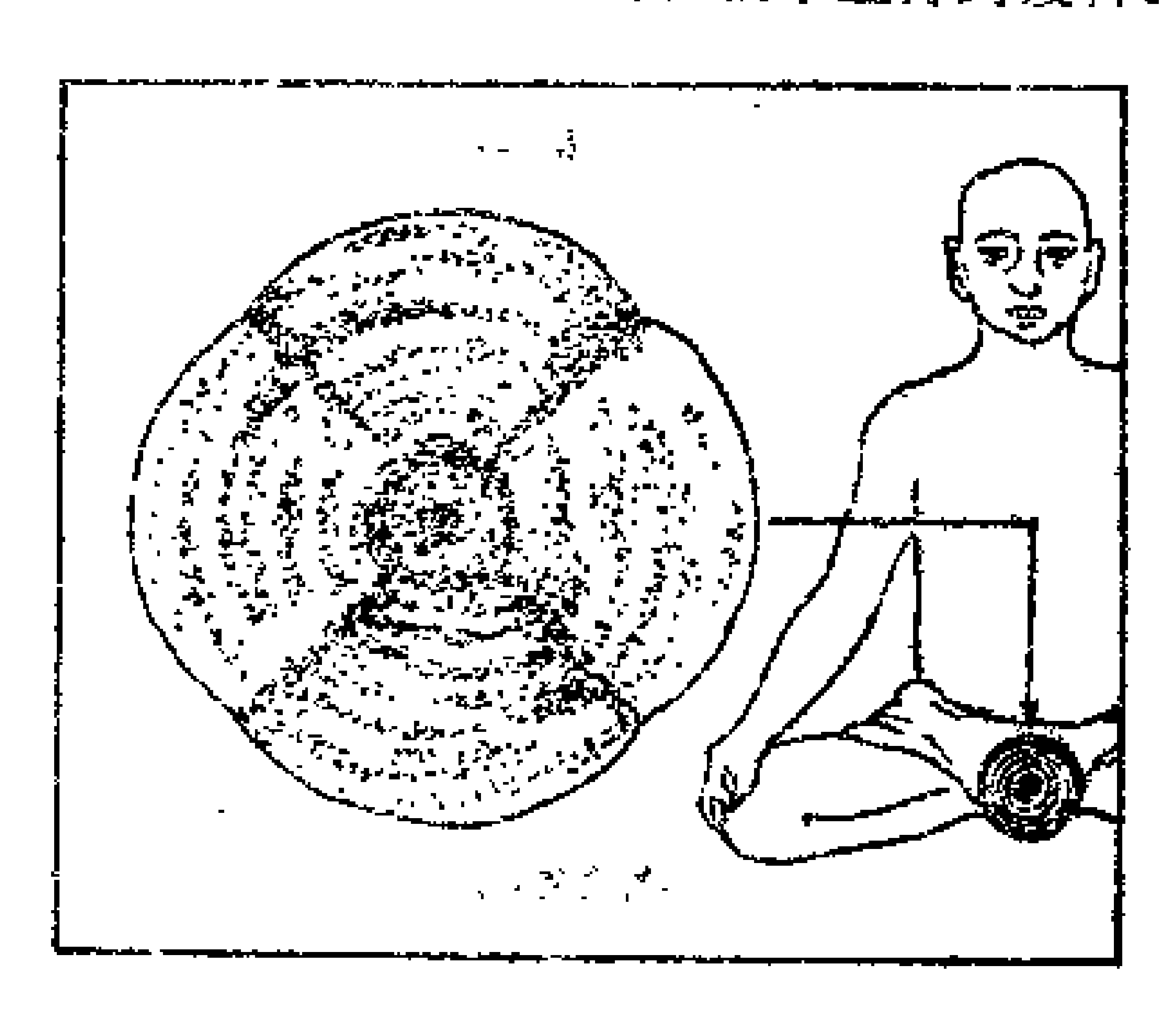


图1 木拉达拉恰克拉

将此恰克拉集中于心，并将所有的心力向全身发送，即使是濒死的病人也不愿躺在床上，而是站立起来。由于这种

训练，无论男女都会比实际年龄更年轻10岁以上。

现在我们所说的木拉达拉恰克拉，是在性腺部位。所谓性腺又是什么呢？近代医学名医，也是生理学家阿雷克西丝·卡雷尔说：“性腺就是能使所有生理、心理、精神等各种作用强化的强腺。”此外，他又说：“过度的恋爱，会妨碍智能的功能。”而其结论为：“为使智能极度的发挥，必须具有十分发达的性腺，同时也要具有一时性的意志和性欲。”其实，在密教里也是同样道理。由于木拉达拉恰克拉的锻炼而能获得健康这件事，似乎是十分的理想。但就另一方面而言，它又好似副作用一般，成为具有强烈性欲和生殖力，所以还必须经受把庞大的性能源转变成其他有益能源的训练。通过训练，能把性精力改变成名为欧加斯得智能的精力。若能同时修得这两种精力并予合并，就能形成智力和体力兼有的人格。

而密教的修炼，也非得从智力和体力开始着手不可。

二、斯娃吉斯塔那恰克拉——去除恐怖或迷惑而产生不动摇信念的英雄部位

此部位又名英雄恰克拉。若将精力集中于这一部位（图2），当这一部位开始活动时，气力会集中，积极性增强，能勇敢地去发挥果断地行动力。不畏惧，不迷惑，信念坚定，遇到困难毫不退却。这部位的修得，能发挥超越生死的超人力量。

一提到英雄，大家都会想起拿破仑。但是他也并非全能，他曾两次被放逐孤岛，也尝过战败的滋味。如果他在最初被放逐至阿尔巴岛时就此沉寂，或许世界的历史不会推崇

他为英雄。遇到挫折不绝望，保持信念，奋力再起，难道这不是英雄和凡人的差异吗？只要有勇气和信心，每个人都能发挥超越常规的能力。

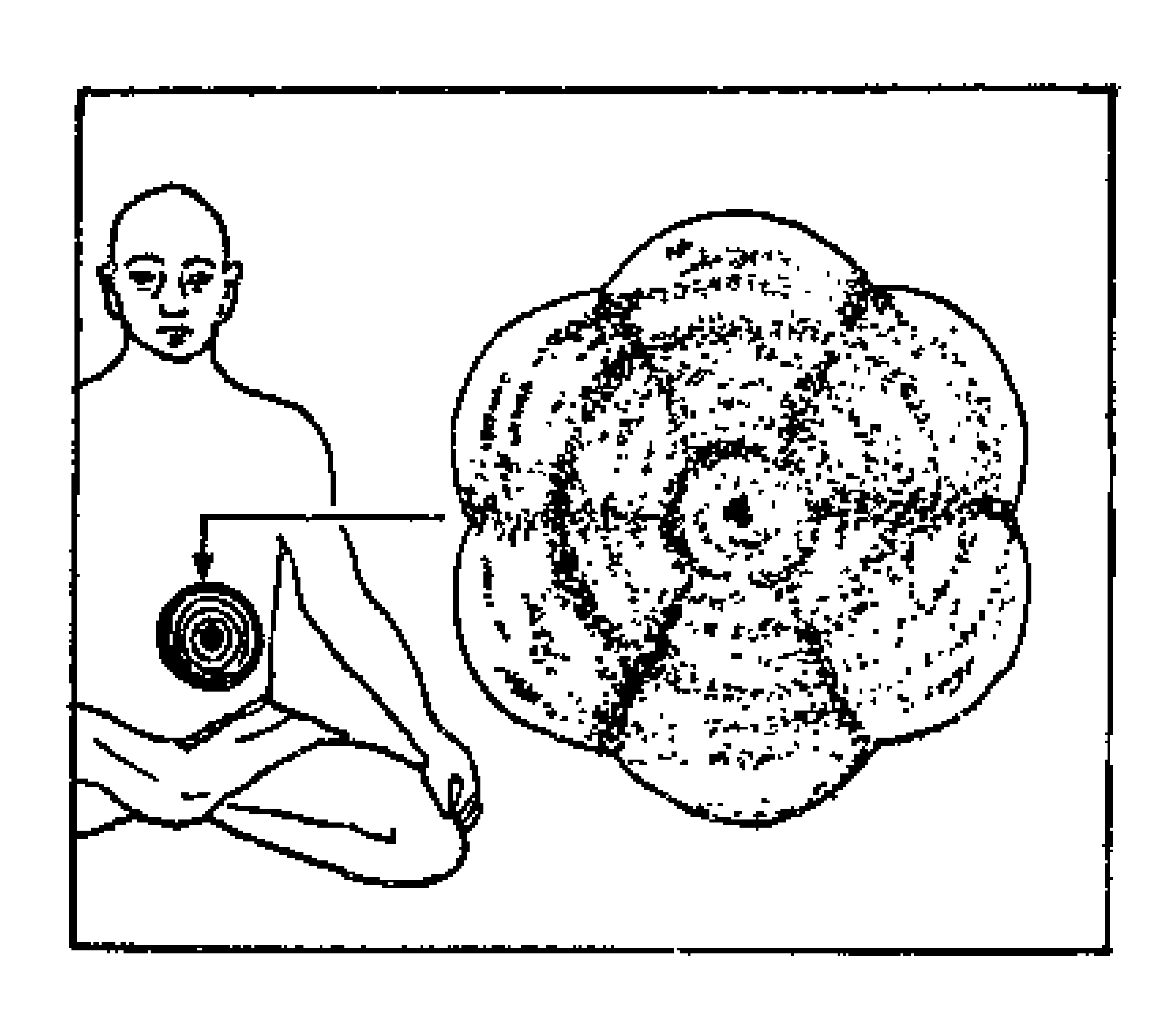


图 2 斯娃吉斯塔那恰克拉

斯娃吉斯塔那恰克拉相当于副肾部位，我们不妨谈谈副肾的功能。副肾是左右各一的内分泌腺，每个重量约7克。但是这小小的脏器却背负着极重大的角色，如果将左右副肾都取掉，无论任何人，甚至动物，皆必死。

因副肾负有应付危机的重任，所以自古以来就被称为战斗腺。譬如一个受伤的男人跃入熊熊大火中救出朋友，当任务完成时，他便瘫痪下来了。象这种勇敢的行为，都是副肾所赋予的精力。

当紧急时，副肾荷尔蒙的放出量会急速地增为正常值的10倍，因而也促使心脏的搏动、呼吸量和血液中的血糖含量增加。

三、玛尼皮拉恰克拉——隐藏有能发出火焰的超能力部位

根据《瑜伽苏托拉》这本书的记载："由于脐轮的控制，而可以知晓体内的组织。"而它所说知晓体内组织，并非只是知晓而已，而是能自由控制体内组织的意思。

"如果想要克服萨玛纳气，就可以自体内发出火焰。"（《瑜伽苏托拉》）。

"当入定闭目时，会从这一部位发出带有黄色的白热火焰，像水蒸气般冒出。走路时也会有同样颜色的火焰，从腰部而至包围整个腹部，有如淡淡的烟雾一般。"（《瑜伽苏托拉》）

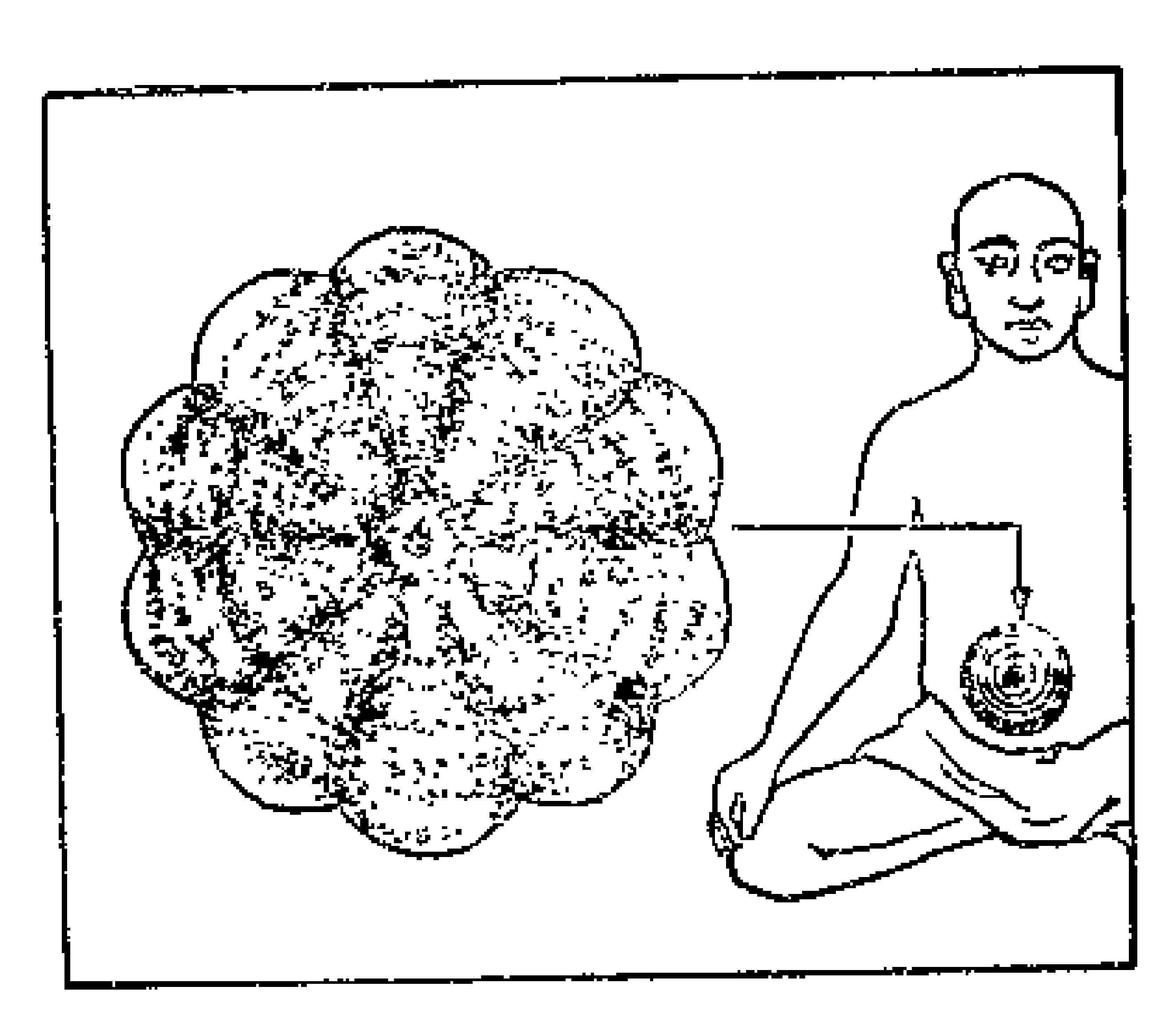


图 3　玛尼皮拉恰克拉

由此可知，由于熟习这一部位（图3），就好似会有冒出火一般的精力出来。

而念力的护摩之火，必须是把玛尼皮拉恰克拉、威苏达恰克拉、及手印部位3个联合在一起，才有可能。

在木拉达拉恰克拉部分所说的，把性欲化为智能，这也是玛尼皮拉恰克拉的机能之一。若是万一误食有毒物品，也可由这一部位的机能将其分解为无害物质，而不致造成食物中毒。这是由于主持解毒的肝脏机能强化，而使之成为可能。一般人的肝脏对酒精之类的弱毒可以分解，如果依靠念力PCB、DDT，也能够分解。

当这一部位的磨炼有相当的进展时，对别人的内脏器官也可以像对自己的一般洞察和控制。因此，你会具有治愈别人疾病的超能力。

四、阿拿哈达恰克拉——能看出别人的心思，具有灵界和心相通的超能力之隐藏部位

显现出“他心通”之力，对别人心思的掌握可易如反掌，也可随意操纵别人的心思，甚至能与非视线所能及的高心交流，将自己不能理解之事、充满大地之忧郁的心，及智慧的精力同化起来，能直接用心和智慧听出来。

在超心理学里，有一名词叫精神感应，也可视之为“他心通”，但精神感应只能与远离的他人会话而已，而他心通却可进一步的支配对方的心思。

阿拿哈达恰克拉位于胸部（图4），与胸腺、心脏、肝脏有关连，与它直接对应的是胸腺。

胸腺在脏器中，为年龄退化最显著的器官，自两、三岁开始便不再增大。或许正是因为这个缘故，而使医学界几乎忽略了它的重要性。如果将胸腺摘除，体重会显著下降，

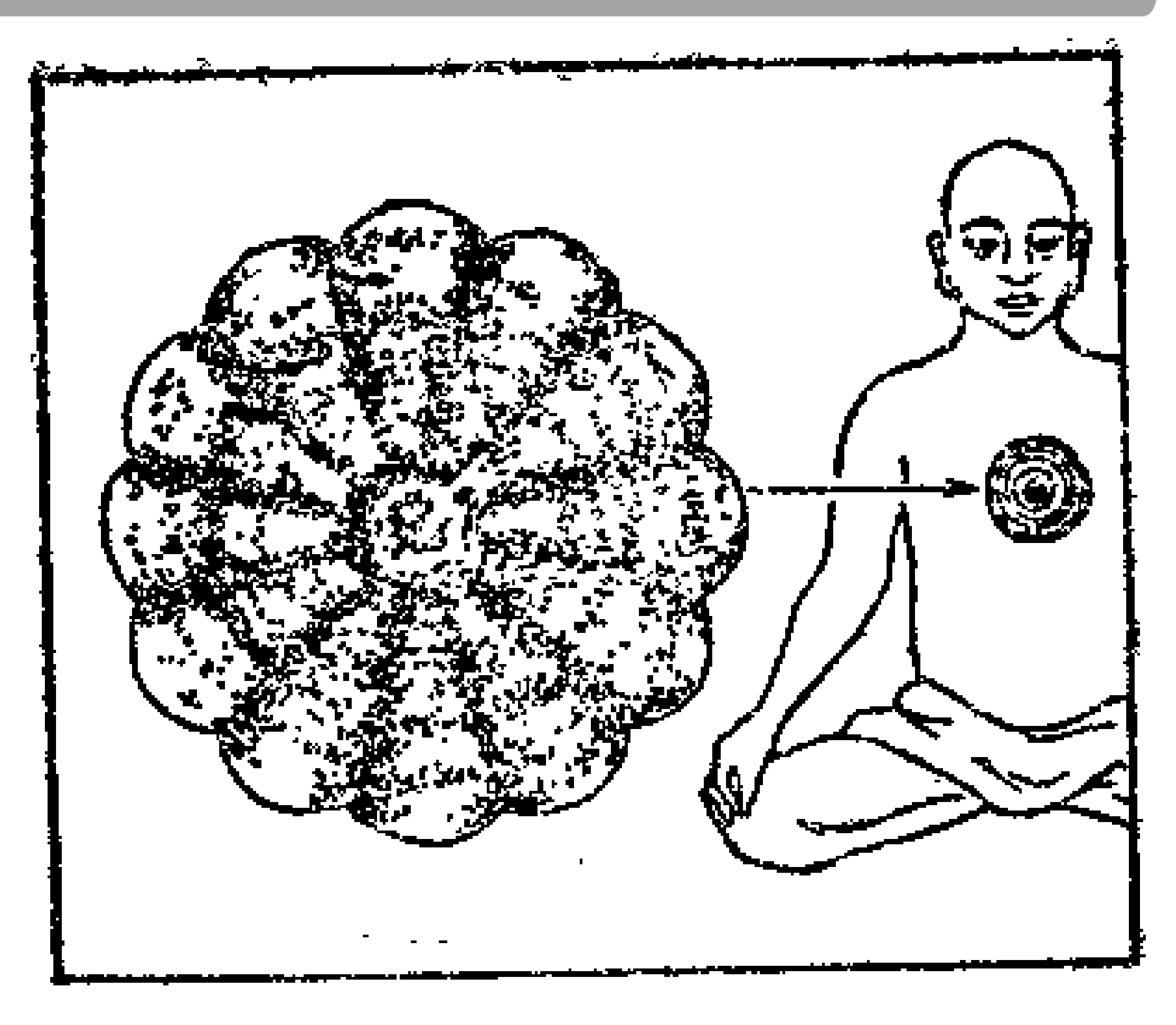


图 4 阿拿哈达恰克拉

精神发育发生障碍，变成白痴，最终昏睡而死。胸腺的重要性，直到最近才为医学界所重视。日本鸟取医科大学原田义道教授形容说："这是本世纪中，将原来的想法作180度转变的一大发现。"然而，早在数千年前，瑜伽就视之为极其重要的部位，因而这更使我深深感觉到密教传统的奥妙。

五、威苏达恰克拉——具有能听见地球旋转声，理解动物叫声的超人听力所隐藏的恰克拉

这是超人听觉所居的部位。

实际上你若能修到这一部位（图5），便能听到以往所没听过的音响。到底是何种音响，我暂且不说，因为当我指导弟子时，他们到底听到何种音响由他们自已报告，我是以此来判断这位弟子到底有无修得这一部位。当然，判定的标准也不仅止于此。假若你先给对方以暗示，而他也听到同一

类的声音，这对修行乃是一大障碍。所以，在此我暂不予发表，并非我怕人抄袭而不愿公开。

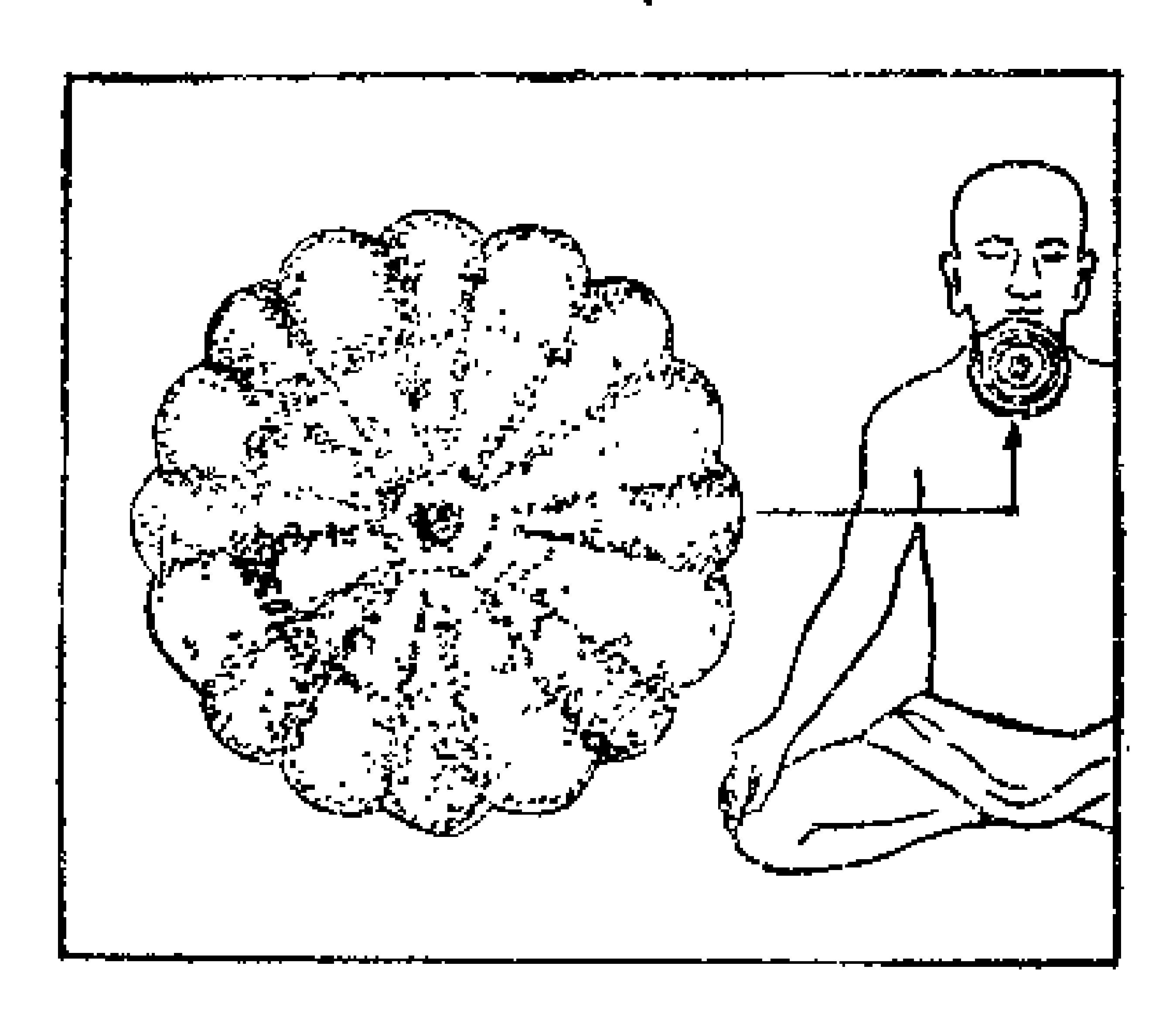


图 5 威苏达恰克拉

在此我能说的是，一般正常人的听觉只能听到4万至5万千周的震动波，若能修得趋使这一步位的方法，听觉范围会增加一倍以上。

到时候，你也可以具有瑜伽苏托拉所记载"了解所有生物叫声的意思"的能力，甚至能仔细听见主导灵的声音，也就是佛教里所说的"天耳通"。

威苏达恰克拉位于喉部，和甲状腺有密切关连，甲状腺是跨越气管的蝴蝶型腺。若以汽车来比喻，它就好似加速装置一般，将身体的活动加速或减慢。我们身体动作是灵活，或是懒散，完全由甲状腺荷尔蒙所左右。荷尔蒙在正常情况下，一天分泌百分之一毫升。此处是永保青春的一个部位。

六、阿吉那恰克拉——隐藏有操纵万物的超能力恰克拉

具有异常的透视力。正如瑜伽苏托拉的记载，具有“能透过心而发现所有的光和任何微细的东西，纵使隐藏在非视线以内或遥远的地方，也可一目了然。”同时也有人认为，这一部位具有“大脱身”可能的记载。

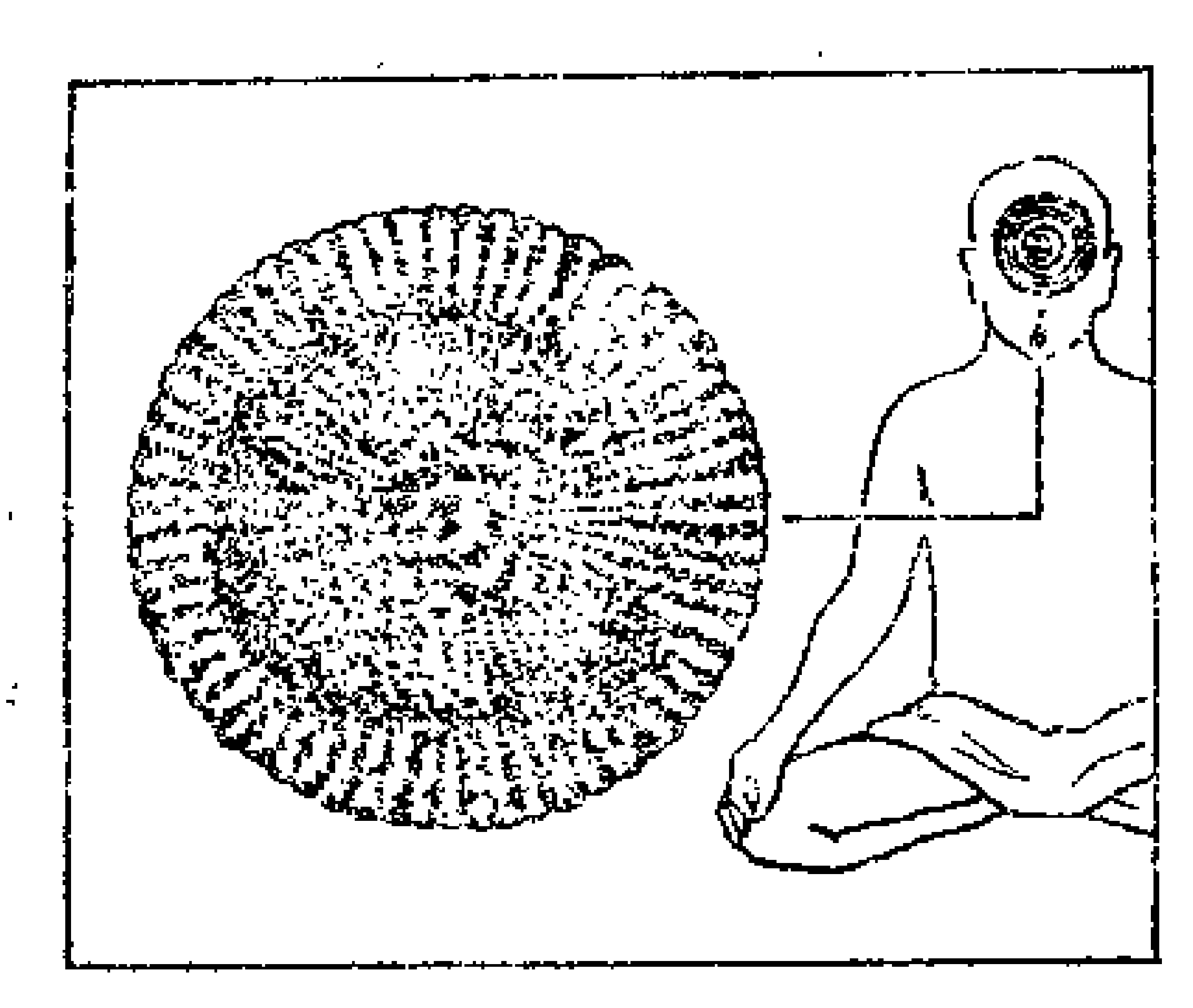


图 6　阿吉那恰克拉

阿吉那恰克拉又名命令恰克拉、愿望成就恰克拉、自在力恰克拉。如果熟练了，就能具有自在操纵、自由支配的能力。

若以脏器而言，脑下垂体便相当于这一部位（图6）。脑下垂体是脑中央的间脑所垂下，如大豆般大小的器官。该器官虽小，但却掌握着全身的内分泌器官，下命令，甚至操作，是个非常重要的器官，也可说是内脏分泌器官的中枢。

脑下垂体与主管视力的视床下部有密切的关系，因此只要能开发这一部位，便能增进视力。

七、萨哈斯拉拉恰克拉——超越时间与空间，能变身为超人的部位

也可称为头脑里的光明恰克拉。也称梵座、梵的裂痕，位于头盖骨结合部分的下方（图7）。所谓梵座、梵的裂痕，是指与梵（也就是圣）成为一体的场所。若能让这一部位觉醒，它便能有光明出现而灿然发亮，这便是头脑里的光明。这部位统合所有部位，并给予随意控制。

在瑜伽里形容这是与圣物成为一体，并认为这一恰克拉是圣灵存在的部位。能将完成此恰克拉的修行者，便可称为超人、大师、救济者。

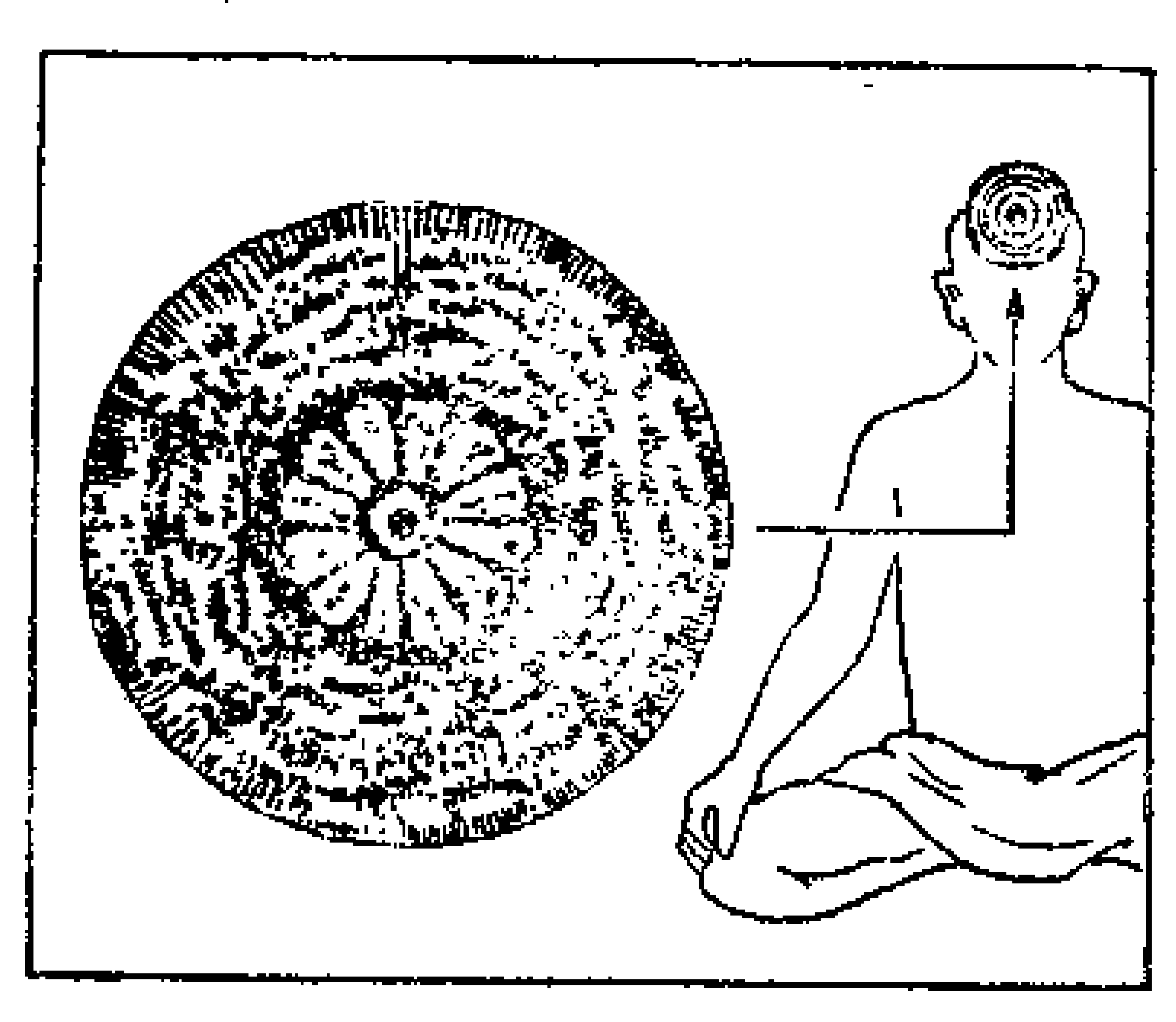


图 7　萨哈斯拉拉恰克拉

对二次元（平面）世界的生物来说，三次元（立体）世

界生物的行动就似迷一般。同样道理，处在三次元生物中的我们，对处在四次元世界的超人之各种动态也完全无法理解。在印度，认为佛陀是超人，也认为他是这一恰克拉的完成者。

在佛像头顶上有一鼓起的肉瘤，如果能修得这一恰克拉，就会有肉瘤出现。

这就是所谓的超人，也是即身佛的荣冠。

八、九、木多拉恰克拉——给超能力以形态实现奇迹的恰克拉

自一～七为止，可算暂将瑜伽恰克拉的解说说完了。

但超能力开发的部位并不仅只这些而已，还有更重要的在后面，我们现在就来谈谈。

已进入古代瑜伽修行的我，致力于前面所说7种恰克拉的修行。当然若想一次便修成是不可能的，首先必须从木拉达拉恰克拉部位的开发着手。

当我将古代瑜伽的训练和真言密教的行法合在一起修炼时，我发现了一件很奇怪的事。

因为我认为自己已修炼得差不多了，应当有相当的力量在我身上，然而却没有那重要的使之发挥力量的方法。

最初我以为是自己的力量不够，但奇怪的是，我却逐渐发觉自己的力量一天比一天更大，而致使身心有透不过气的的感觉，我很想能将这些力量发泄出来。

但是这7个部位的瑜伽，却没有这样的方法。

我反复思索，终于在脑海里闪现出一种想法。

我这么说，或许你也已经想到了——瑜伽的恰克拉是个

"不倒翁"——亦即无手、无脚，而只有身体而已。

如果我没有意志完成念力的护摩之法，或许便不可能想到这一点。

假使我当时只按瑜伽所教的修行反复练习，那么只能算是完成了瑜伽范围内的修行。但是我坚守着焚烧念力护摩的目的，为了这一目的，我深入到了古代瑜伽的深处。

我虽经历了许多苦闷，但我的修行一步步地有了进展。木拉达拉、斯娃吉斯塔那可以说已经毕业了，正进入玛尼皮拉恰克拉的训练。这一部位的修行也进展得十分顺利，当入了定时，若情况良好，其中心恰克拉浮现出的透明火焰，我可以用肉眼看出。在瑜伽苏托拉里写到："只要控制萨麻那气，就能从体内发出火焰来。"现在的我，就正在克服这种萨麻那气。

将萨麻那气集中于一点，而点燃檀木的方法，在任何一本奥义书中都没有记载。当我以玛尼皮拉恰克拉为中心，而逐渐感觉到全身充满着火的精力，我为无法将这现实之火以"物质化"而感到苦闷。

我一方面埋头苦修，另一方面也搜集国内外各种书籍。我终于找到了正于欧洲发行的《瑜伽实相》(C•T克里克著)一书。在那本书中，我读到一段有安娜布拉勃基女士那一群中的一个成员——英国立比达主教的轶事时，我得到了一个很深刻的启示。主教说：

"只要修得肯达里尼瑜伽奥秘中的肯达里尼秘密，就能具有相当于物质科学上百万伏特的人体电力。"

说着，就在众目睽睽之下当场说明。入了定的立比达主教，将手掌压在一旁厚厚的坚硬木板上，稍后当他移开手掌

[illegible]，木板上有主教手掌烧焦的痕迹。

“就是这个。”我在心中呐喊着。

“就是要用手！”

人为什么要用手，因为手能将人的力量具现化。对人来说，手是传达力量的工具，思考以语言来表现，而力量由手而形态化。思考尚且可用手来表示，更何况是力量。于是我便一心一意的将思念及精力同时凝集于手部。

当我的训练进展到威苏达恰克拉时，我突然发现自己的手在无意识中开始震动了。在无我的境地中，我感觉到自己正在进行开发新的恰克拉。

当然这就是我所开发的“手印恰克拉”诞生的开端。因为根据威苏达奥义书的记载，上肢（两腕）和胸部与肌肉是互有开连的，由于威苏达恰克拉的修得，充满在我内部火的精力已在我的两腕开拓了通路。

于是我把木多拉恰克拉和其它的恰克拉组合起来，终于成功地焚烧护摩。这是我独自完成的技法，我感到非常的自豪。在瑜伽里并没有手的恰克拉，但在真言密教里，却有了后文深述的“印契”。

真言密教，自古以来就明示出诸佛、诸菩萨，结成各种印的手指上有恰克拉。

第三章　四种基本训练

第一节　结印——动身体

何谓印

推动隐藏在体内的超能力恰克拉，可使之改变为现实的力量。但念力物质化的实践并不是轻而易举的事，非要有下劲和付出艰苦的努力不可。只要有干劲，肯努力，我可以保证会有超能力附着在你身上。

在进入正式训练之前，你必须先修得基本练习。想要一下就跳进念力密教的密传"九会曼荼罗秘法"（将于第四章介绍）是颇为困难的。前文已经说过，密教是一种制度，是一种科学，必须一步步按部就班地学习。

念力开发的手段，大体可分为内面和外面两种。这里所谓的外面，是指相当于具体动作的手印（或是木多拉瑜伽）。

我们所说的印，就是指腕、手指等的各种形态。而正规的叫法是契印或印契。它是以一连串的动作，唤起法力的一种密教独特制度。

两掌的10个手指虽很微小，但却能表现出无边无量的意义。10个手指的屈伸，大则可表现出地震，洪水等天灾地变，小则可体现人事的礼节、病状、事业等。

我在原来的秘教印里，引入古代瑜伽的手法，并给全身的动作加味，这便叫作姆多拉（手印），也可解释成把印的效率更强化。基本上手印的训练是由“依两手而成九字的姆多拉”和“依独钴的姆多拉”所形成。

一、基本训练①——结九字秘印

在密教的异常念力中，把被认为能唤起超能原动力的九字秘印，当作姆多拉来开发。

临、兵、斗、者、皆、阵、列、在、前，这就是所谓的九字，其印见（图8①—⑨）。至于各印所具有的意义，将在第四章详述，在此我们只需记住印的结法便可。

以上的基本印，以直立或半跏坐姿势从①到⑨连续结成，必须要像流水般不停止地结下去。

我们现在来示例直立的解法。首先要挺胸，下颚内收，直视正前方，见（图9①—⑱）。

一开始，先轻轻合掌，接着做外缚印（图8③）用指尖强而有力的缚，很快地再将指尖并排，回复原来的合掌，同时向前方突出。

接着，将两臂左右张开伸直（图9③），从身体两侧将两手臂高举至头上，合掌（图9④）。

合掌时必须用力拍，愈响愈好。之后再将合掌移至胸前，移动的同时，必须结成不动根本印（图8④）。

将胸前的不动根本印直往前方突出，在突尽的刹那，指尖向前方用力。再缩回，缩回的同时，结成大金刚轮印（图8②），（图9⑥），之后在胸前竖起（图9⑦）。保持这种手势，以摩擦鼻梁之势，直往上移，伸至头顶尽头时，

改结成外狮子印（图8③）。随后，直拉下至胸前停下（图9⑧⑨），往前倒下后，再向前伸直。

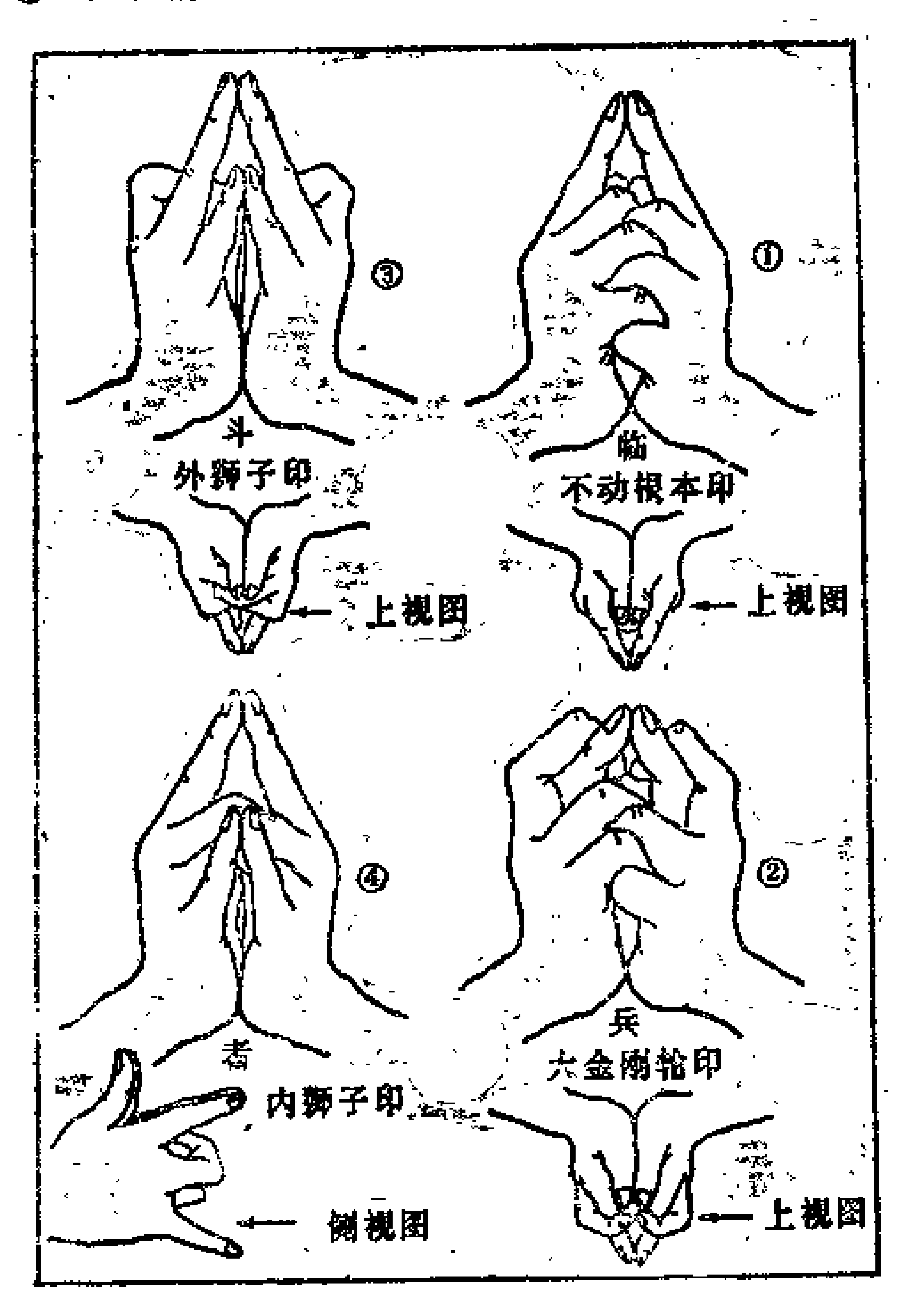


图8①—④

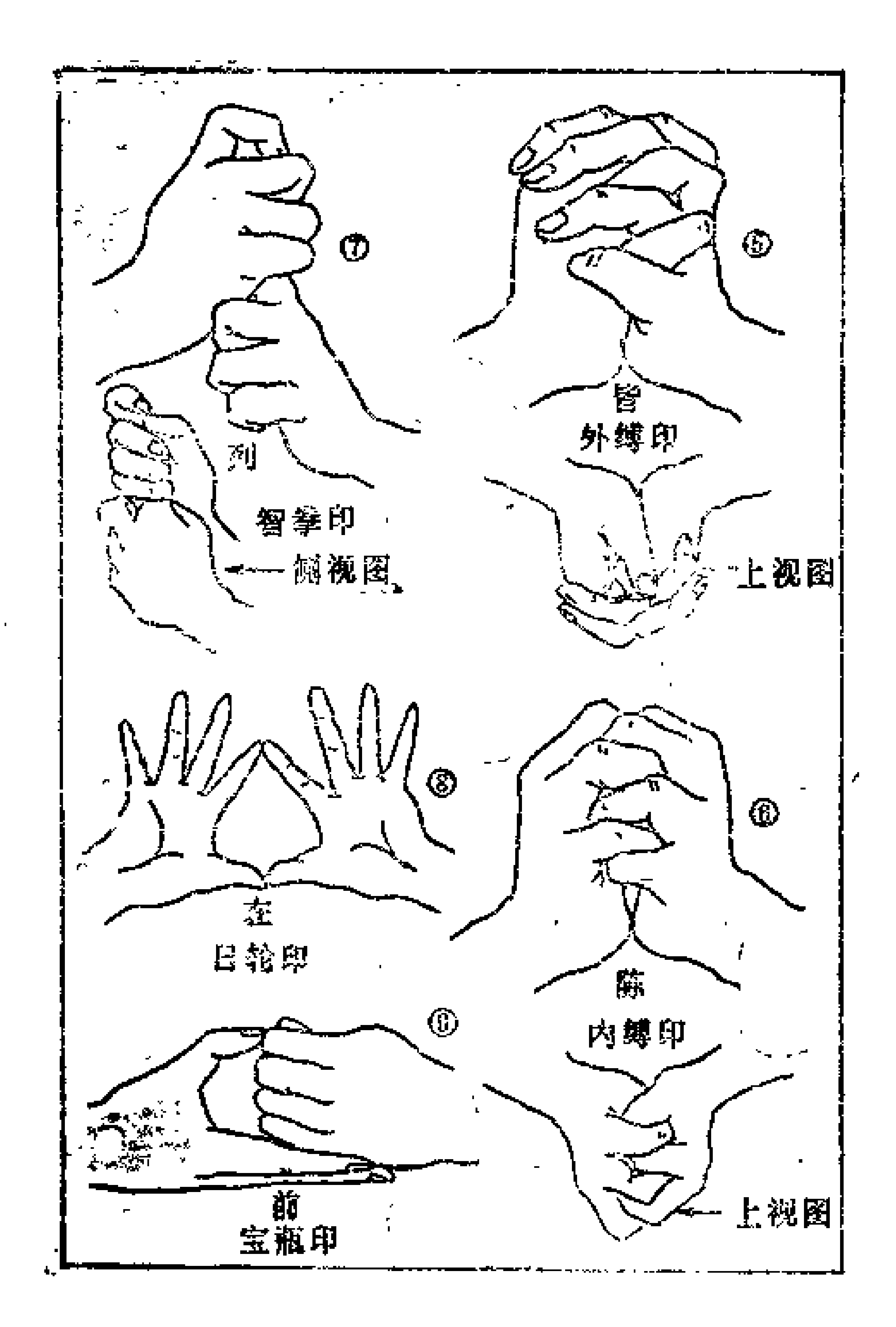


图8⑤—⑨

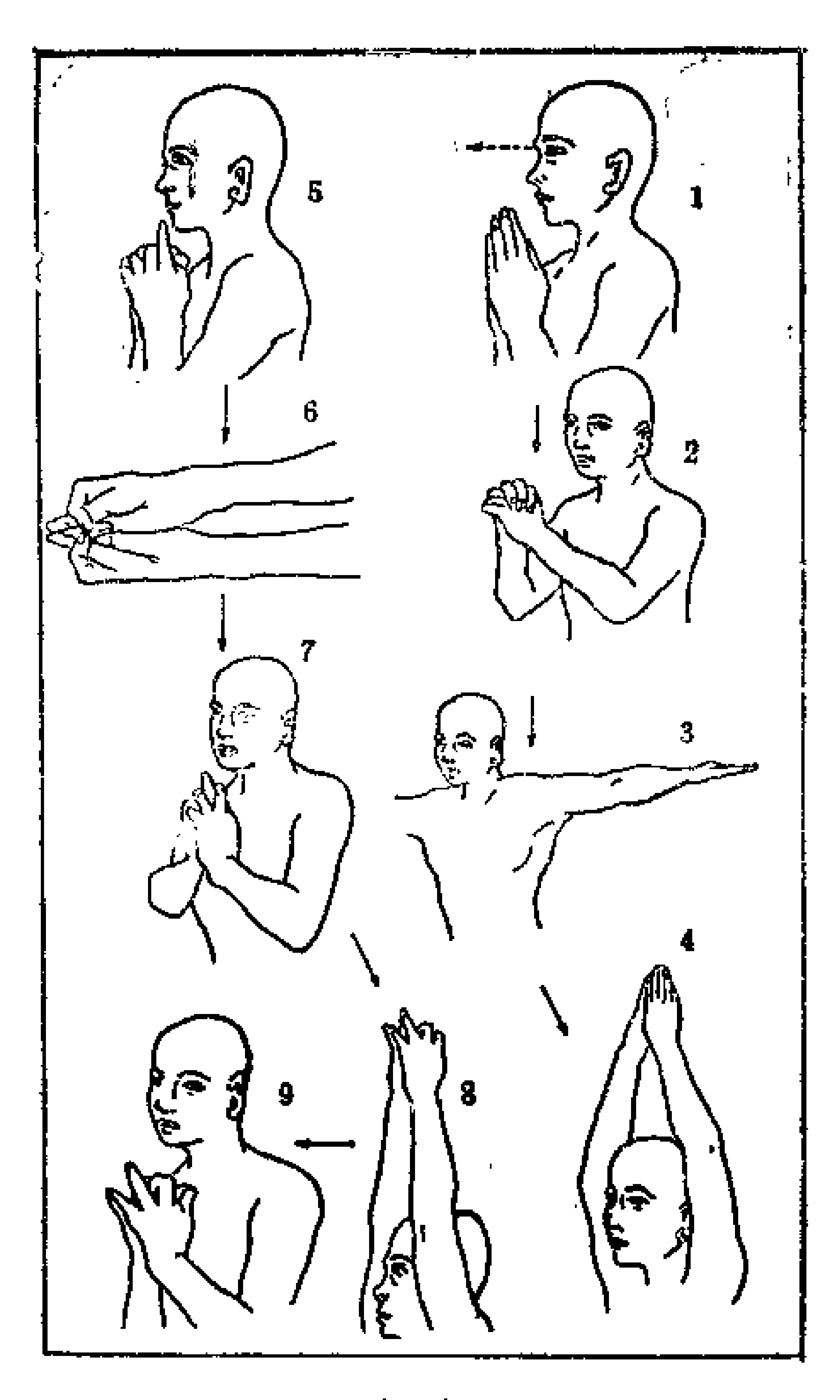


图9①—⑨

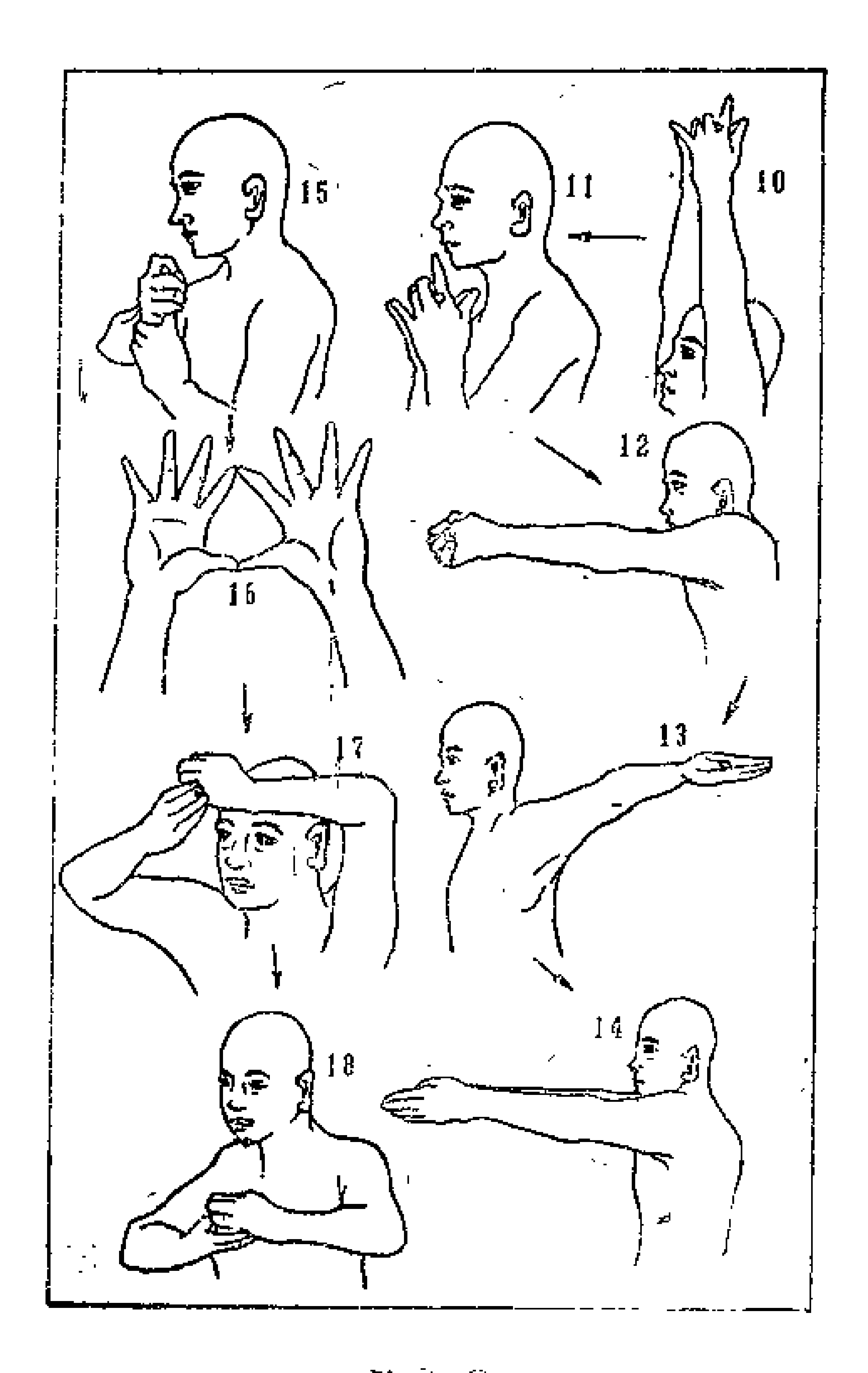


图9⑩—⑱

把外狮子印向前伸尽，接着又缩回竖在胸前，很快的保持这种手势直擦鼻梁似的往头上移。

在头上伸到尽头时，改结成内狮子印（图8④），再往下移，竖立在胸前。接着便与刚才的外狮子印相同，往前方倒下后，向前突出，突到尽头时，又竖起。同时，马上改结外缚印往前倒下并突出（图9⑫）。

在突出完成的刹那，嗯一声，往前方用力。接着再缩回到胸前，改结内缚印（图8⑥）。

然后与内缚印和外缚印时同样，往前倒下，向前突出。突出完成的刹那，向前用力，然后，迅速缩回至胸前竖立。保持原来手势，同时磨擦鼻梁似的直往头上移。

在头上伸到尽头时（此时不可指尖向上，须以内缚印手势升上去），把印解开成为合掌。然后将两臂往两侧张开，同时将掌转下（图9⑬））。

当两掌举至左右与肩同高时，再往前移至身体前方，伸直两臂，用力拍掌（图9⑭），声音愈响愈好。动作与日本相扑比赛时的拍掌相同即可。

拍掌变成合掌后，缩回至胸前停止，再改成智拳印（图8⑦），此时要暂时停止呼吸。

在一次呼吸之后，保持智拳印，再次磨擦鼻梁直往头上移。

把头上的智拳印伸到尽头时，迅速变成很大的日轮印（图8⑧）。

保持日轮印，直往下移至胸前，停留片刻后，马上再往头上伸，在头上改变成宝瓶印（图8⑨）。保持原手势，直往胸前拉下静止。以上所说的就是以九字印为基础的基本印。

结成九字印注意事项

除智拳印和日轮印以外，绝不可停止动作，始终要像流水般地让它自然流动。

在姆多拉印突向前方时，要吐气；缩回时，要吸气；往上伸时要吐气；往下时，要吸气。千万不可搞错呼吸方法。

时时刻刻应把精神和意识集中于指尖，尤其在往前、往上伸的瞬间，必须用力。

最初时刻可能觉得有困难，不能自如地行动。但是，10次、20次地反复练习，你可能会得到要领。这是迈向超能力者的第一步，千万不可疏忽。

这种训练不受昼夜、场地所限制。若能在六张塌塌米宽的房间内，并在无噪音的情况下，一个人静静地做，是最理想的，因为这样容易集中意念。一周3次，每次1小时，有规则的做下去是最好的。

二、基本训练②——解独钴的秘印

接下去就是独钴的姆多拉。所谓独钴就是如（图10）形状的法具，它不仅象征修行者的威严，而且也是能使心念集中，并从体内涌出力量的一种工具。只要是有适当重量而且易握的棒，也可用来当作代用品。

姿势采用立姿，或趺座（双腿交叉坐）皆可。

首先，下颚紧缩，双眼直视，两手持独钴，在两乳旁用力握住。接着张开、又握、又张开，连续反复10次以上。

然后，左手维持原状不动，右手握独钴抽掷，意即轻轻往上抛。抽掷10几次后，再换手。接着再左右手同时，或左

右手交替抽掷10几次。

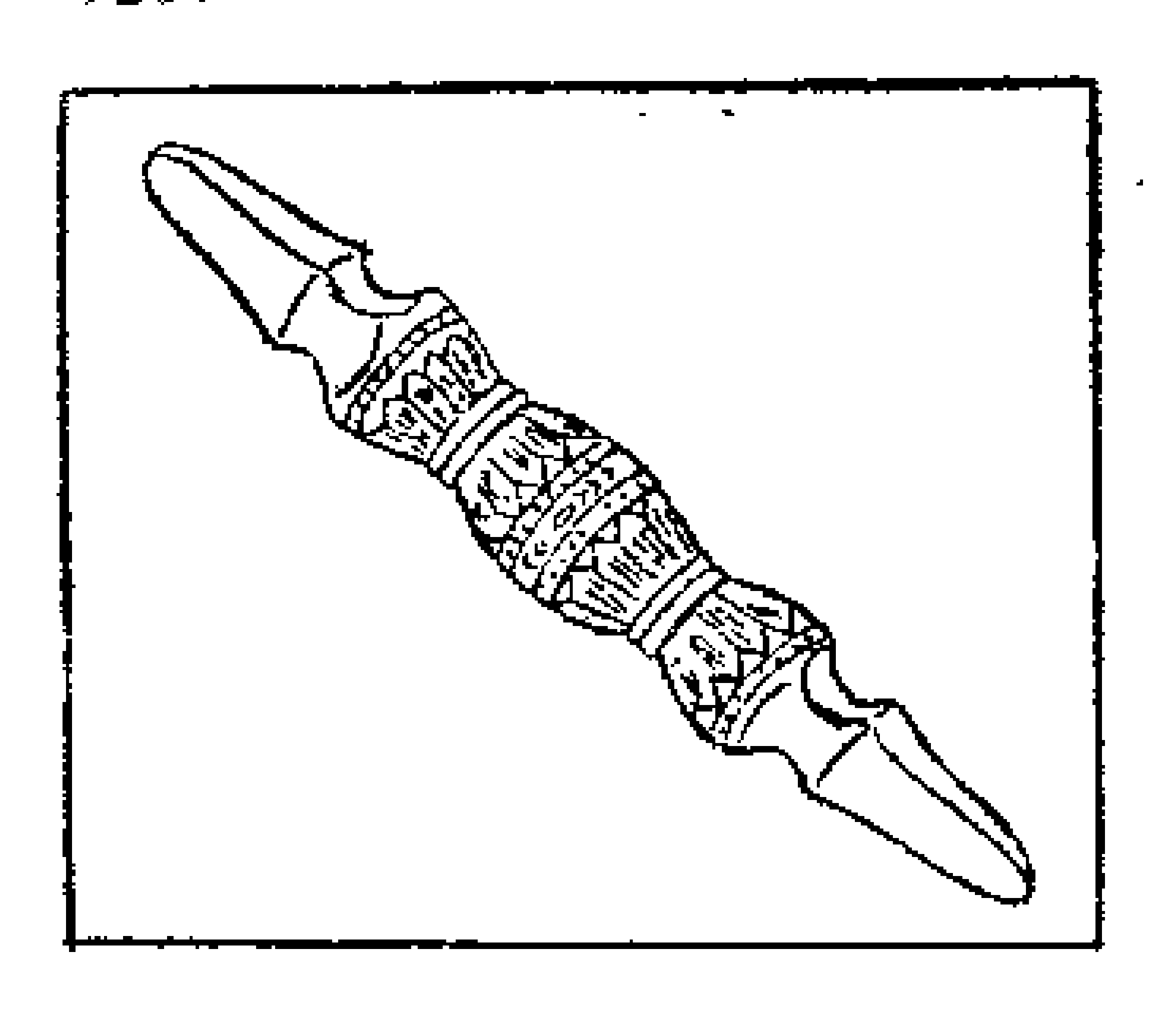


图 10 独钴

然后往空中方向，如（图11）的方法，先用右手独钴切九字（图12）。所谓切，就是在空中划。左手要握住，置于腰部。划时，依数字顺序划即可。独钴握法按（图11）即可。

低声用力念"临、兵、斗、者、皆、阵、列、在、前"，并正确的切。最后，嗯一声，如（图12）切"V"字形。

说到这里，各位大概可以明了，但我还要提请各位注意。在切了九字之后（当然是在空中），又要像（图12）所示，按数字顺序划星形，最后再以此五角形为中心，切">"形状。要仔细看图，这时的每一动作都要低声地唸："般、温，他拉克、ki哩克、阿克、温"。这些音是真言，开始时可念得慢些，但要正确划出图形。

做完之后，接着再按照上面作法划（图13）的梵字，这就是大极密传的九字。笔顺如图，从1到9，并将"临、兵、

斗、者、皆、陈、列、在、前”九字念出，正确地切下。

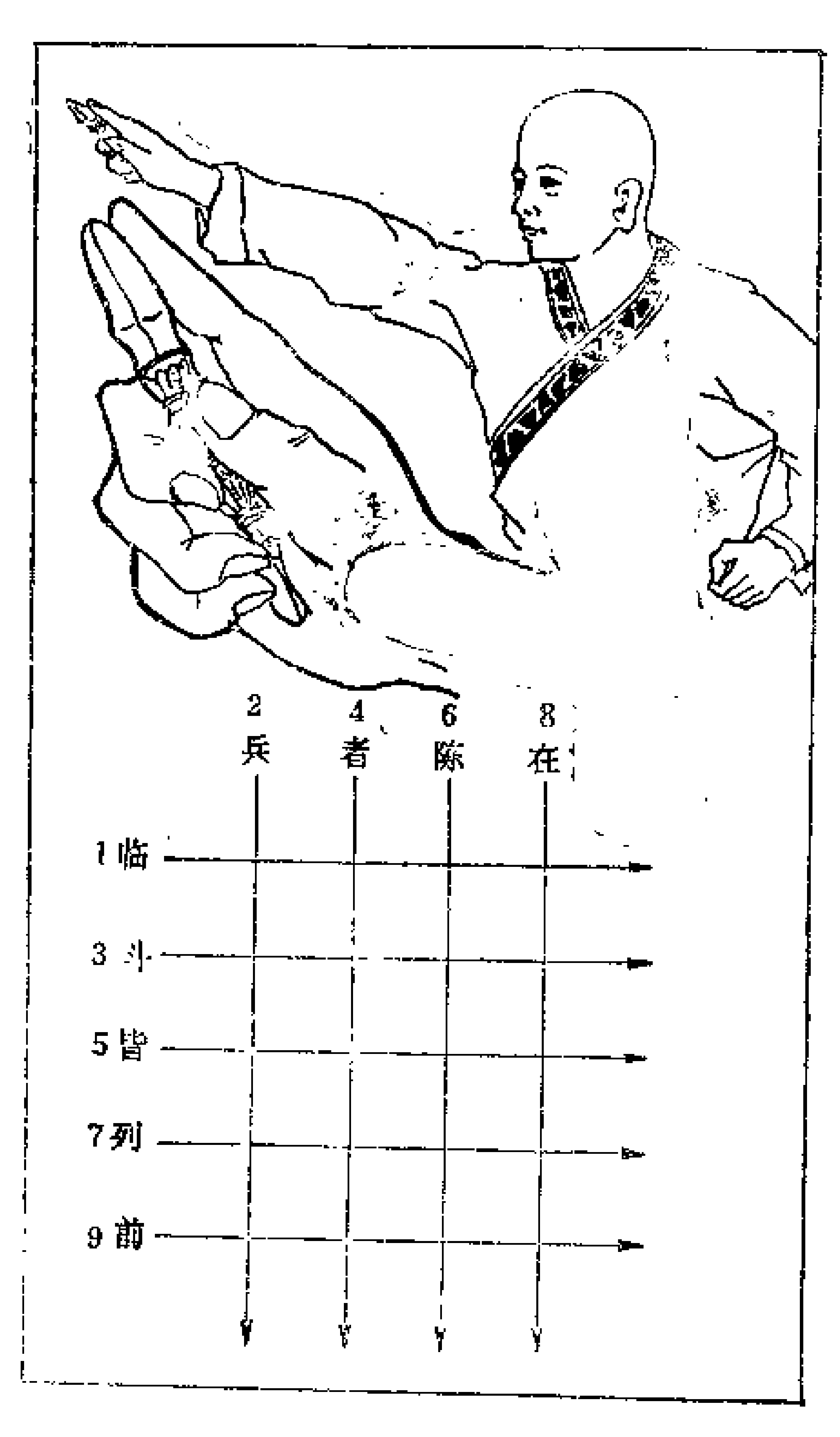


图 11　独钴印的握法及九字切法

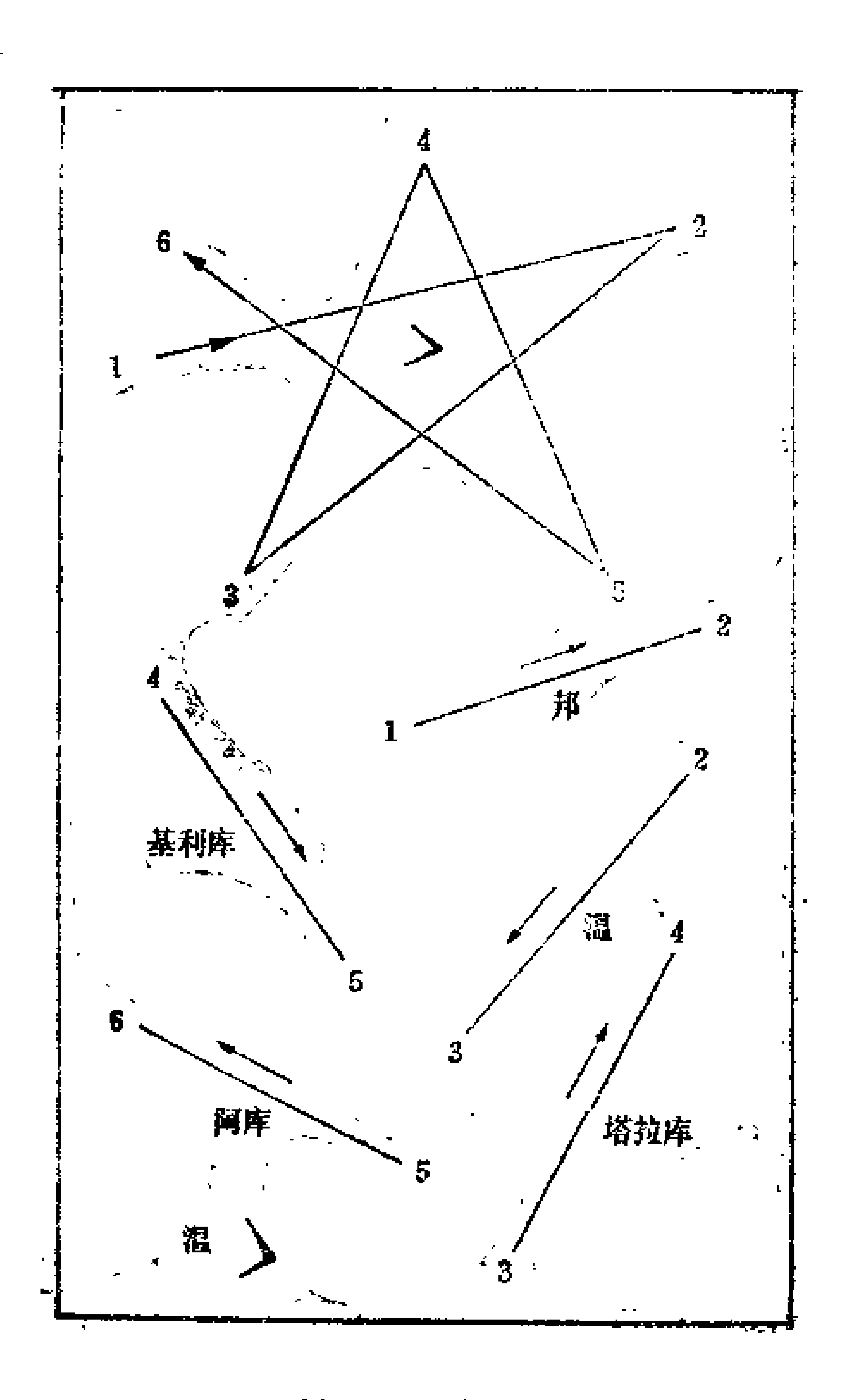


图 12 星及其切法

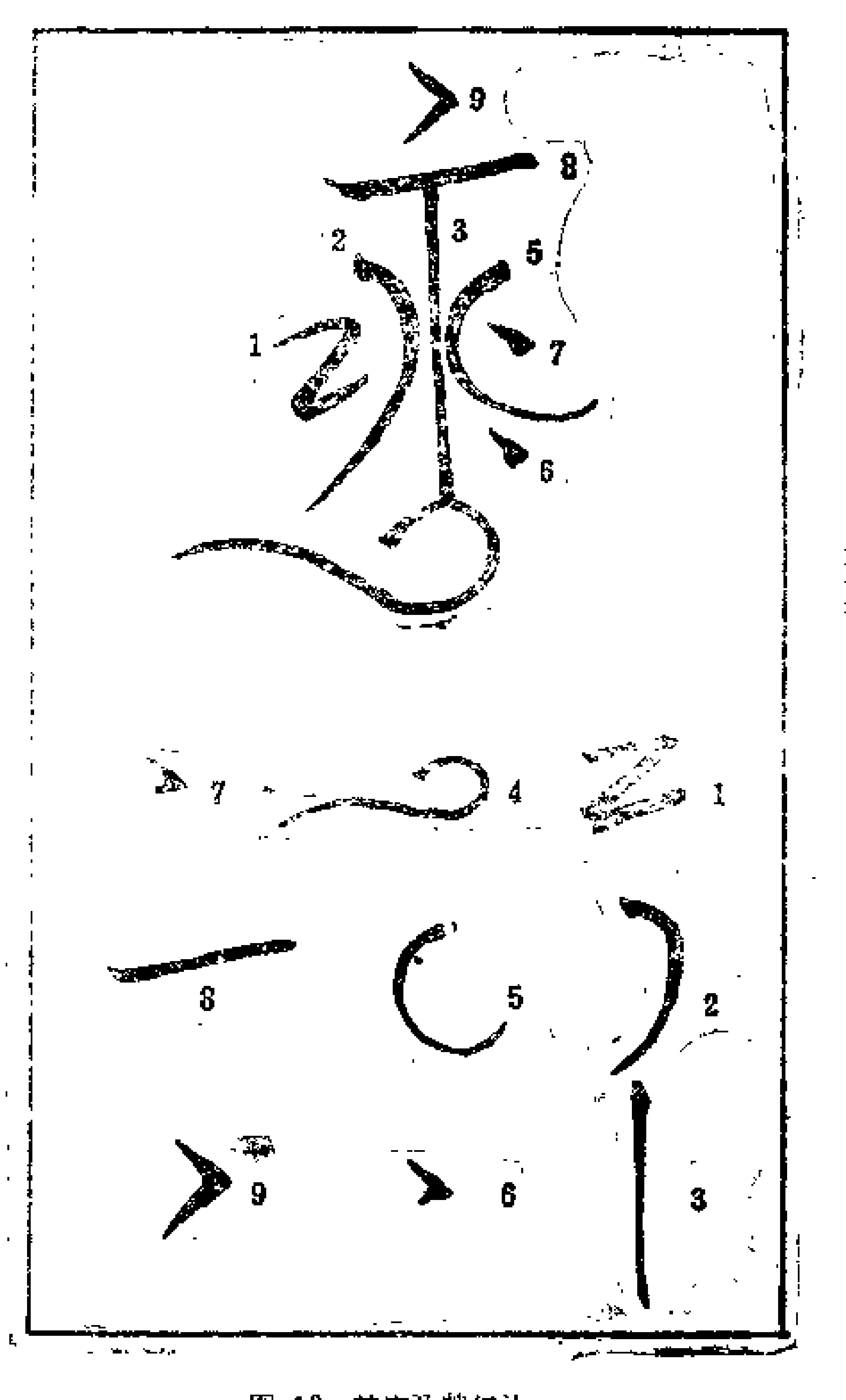


图 13 梵字及其切法

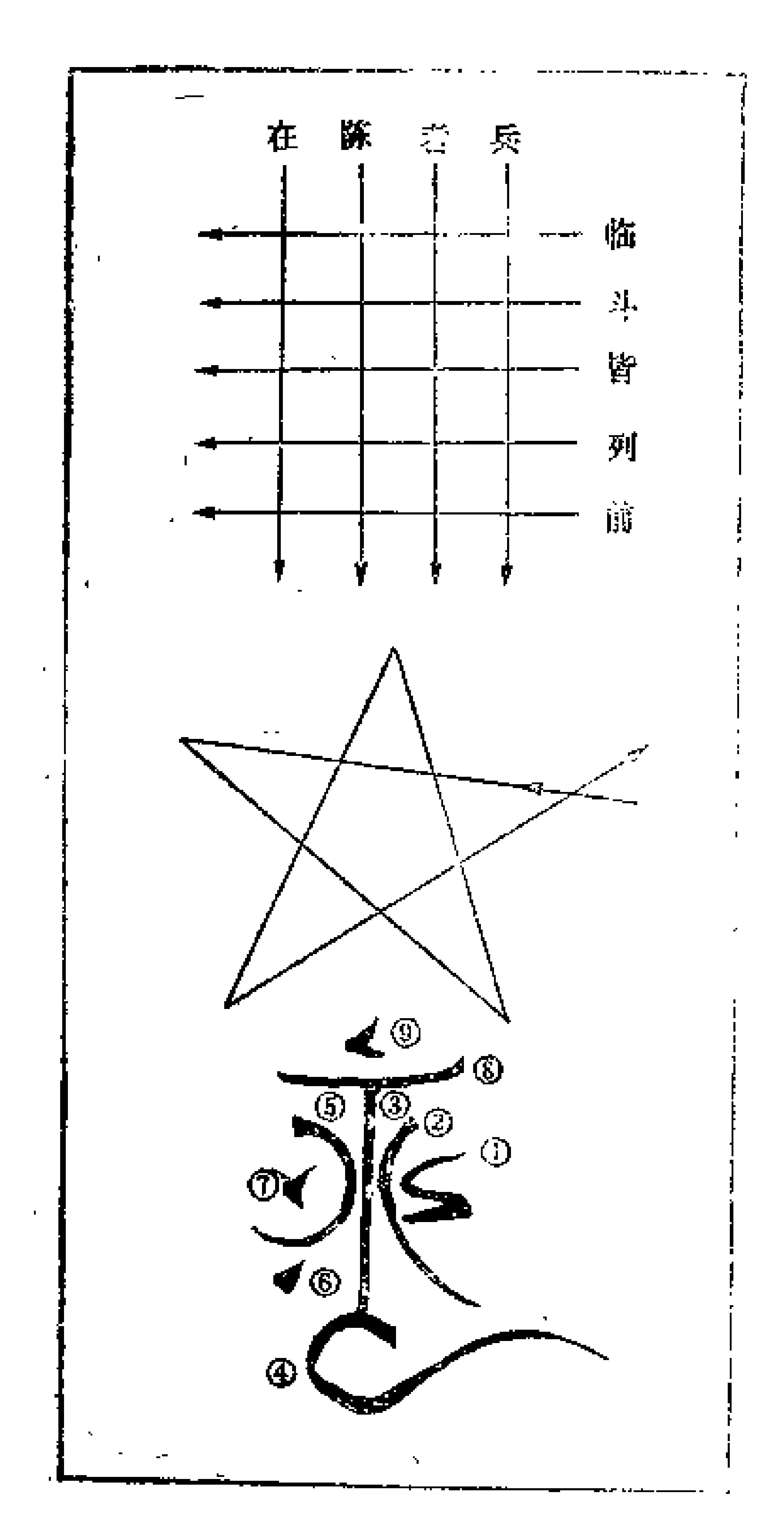


图 14 九字印、星、梵字之运手印

以上所说的，是把“九字之印”、“星”、“九字的梵字”在空中一气呵成划完。开始时，由于不习惯，可能会有困难。我认为，将独钴图画在纸上，贴于墙壁，面对练习，是会有帮助的。你如能以自己的右手自在地划出“九字之印”、“星”、“九字的梵字”，然后左手必须习得同样动作。

当练左手时，把右手置于腰部，以左手切九字，必须是逆切法，与右手切法属相反方向，如（图14）所示，以反方向切九字。

同样，星、梵字也以反方向切下，要认真看图做。

学会后，接着再用左手，与右手划时同样方式、同方向，切九字、星、梵字。

到这里已告一段落，不知各位是否已经了解。你会不会用右手切九字的印、星、梵字的印？能否将各印用左手以相反方向切？左手能否也与右手作同方向切印？

最后，双手（即左右）同时切九字之印、星、梵字。这时，左手要往反方向切，或与右手向同方向切皆可。此时也可将自己姓名像图一般的大写在纸上，贴于墙上，面对着切印，将贴在墙上的自己的姓名当作自己的分身，这是件很重要的事。

以上所说的，是动身体的基本训练，接着我们进入集中精神的训练。所谓念力，就是由姆多拉而来的身体动作和极度的精神集中相互配合，刺激每一恰克拉而发生的。

第二节　提高精神力
——心的训练

一、以往密教实践最弱的一环

前面说过，念力的开发需由内外双方进行，相当于外面的就是姆多拉（印），关于其基本训练，前面也已说过。至于内面训练，就是加强精神力的基本训练，此种训练也有两个阶段，便是“集中”和“瞑想”（或思念）。

此外，还有更高层次的训练，那就是第四章所要说的“观想”。但于此之前，必须有提高集中力的基本训练。

以往的密教，在次第书里只写道“念这些吧！”而已。关于这点，在念力发生的法里可以说是最弱的一环。以下的训练是要弥补这一缺点，将它们系统化。

精神的集中，说起来容易，实行起来却很困难，我们只要简单的实验便可以了解。

约15分钟时间，选择一个不受打扰的场所，立定一个思考的对象，最好是单纯、愉快的，譬如鸟、花、咖啡等，将这一对象置于心底，并努力持续下去。

不用两三分钟，你会发觉自己心中所想之事，与开始时完全不同。心理学家认为，一个人能将自己的思考力集中于一件事，最多两分钟。所以心思的集中必须靠技术。

二、基本训练③之1——要集中

为了达到集中，通常采用的方法就是，静静地坐着，将

自己的注意集中于某一对象。当注意力要离开时，就需朝着对象反推回去。像这样尽量不使对象离开而继续思考的方法，不能算是达到集中的最上策，或许对精神有害而无益。

至于最好的方法就是，决定了某一对象后，将自己的心固定于该对象，并集中精神去想所有与该对象有关的事物，亦即将自己的心固定于一，对固定对象的有关事物也不妨去想想，使将想起和集中两件事同时进行，如此更容易提高脑的集中力。

三、发展思考的四条路线

决定了中心课题之后，就必须想起有关的所有事情——此时若是毫无目的地追寻有关的事物，到最后你会忘了自己的中心内容。因此你必须为发展中心内容而拓展思路，以下所要说的就是 4 条思考路线。

第一、部类路线

首先我们以“象”作为对象，在这象的思考里，你很可能会联想到与象形状相近的河马、牛、马、骆驼等动物的形象。这个最初的思考点叫作（部类的路线）。在此包含着对象及属于那一对象部类的关系，同时也包含着同一部类对象间的关系。

第二、部分路线

第二种是按对象“部分”的思考点。如果你想起象，而它的鼻、耳、足等，会部分出现在你的心像里。

第三、质的路线

是指对象和其质的关系。譬如，当你想到钻石，便联想到翡翠、珍珠之类等，如此是属第一部类。但你若从硬的方

面而联想到机械工具，则属于质的法则。

第四、经验路线

这类路线不包含物的类似点、相异点，对象和其所属部类，全体和部分，对象和其特点等的观察知识。

譬如想起沾水的钢笔时，你绝不会联想到铁锤、铁钉之类，而会联想到墨水瓶；当想起床时，你也绝不会联想到登山的事，而会联想到睡觉；当你想起巴西，你绝不会想到荸荠，而会联想到咖啡、亚马逊河等。就像这样，任何人对平时所常见到、听到的记忆，构成了经验的源泉。这是个与经验连在一起，而不需经过思考过程便可直接显现出来的一种概念。

而这类路线包含着原因与结果，同时联想在一起的因果连锁关系。譬如运动与健康，饮酒过量与胃溃疡，枪与杀人等。

以上14种思考路线，不仅是在集中训练时可用，就是在记忆、思索、联想时，也可将其作为重要的基础路线，所以必须好好记取。

下面我们就进入具体的训练吧！

一直不断地想“牛”。

譬如你决定把心集中于“牛”。

此时你不可把牛给忘了，并应尽量联想其它有关连的事物。不妨闭上双眼，按部类的路线发展下去。

“牛是动物，四脚兽，哺乳动物”。接着再继续思考同一类型的动物，如羊、马、犬等。不断地想象，直到无法继续想下去为止。此时的思考中心非有牛存在不可。

接着是部分路线的思考。出现牛的眼、耳、鼻、角等部

分，如果精于解剖学、生理学，会连它的内部也一一联想出来。当然牛的四个胃也是不能忘记。

再接下来就是质的路线。如牛的身体，大小、重量、色彩、形状、动作、习惯等，但是对于其内部性质也非追寻不可。对具有同样性质的其他对象也必须注意。

最后就是经验路线。你可开始想象"我所知道的牛"，也就是回顾你印象中的牛。譬如你乡下亲戚家那头牛，令你害怕，而你又想喂它吃草，抚摸它头上的角，或许想起西班牙的斗牛，或许还会出现牛奶、牛油、乳酪、农场、牧草、高原等，或许是用牛角或牛骨制成的刀柄或装饰物，及用牛皮做的皮包、皮鞋等，都可能在你的记忆中出现。

如此一来，在你心中有关牛的直接知识，可以说都已经想尽了。而且也非想尽不可。在这种训练中，非将各路线所有可能的概念彻底引出不可。

这种训练所带来的效益是无可限量的。首先是治愈了注意力不集中的坏习性，培养了对某一事物集中注意力的能力；其次把心精专于一，使之能自在活动于思考或想象之中，这对活用潜意识是不可缺少的。如果累积训练，更能够开启潜在意识活用之门，而这便是那异常念力发生的第一步。

你必须珍惜这种训练，即使时间有限，也希望你能坚持每天做。

本训练的结论

定一个对象，并小心翼翼地置于心中，万不可让它离开，以4条思考路线自由自在地思考。

集中基本训练应注意的事项

在集中训练中，有件事必须注意，那就是千万不要紧张。

很多人因为想抓住心象——概念，而过份地追求，这反而会使集中失败。当佛陀入了定，欲求得领悟时，他的眉毛是滑润的，身体、脸部丝毫没有紧张感，所能看出的，只是和蔼与平静，绝不会有绉眉、耸肩、咬牙切齿的情形，若是这样便不能思考了。

学习任何事物，孩童会显出异常紧张的样子。例如写字时紧抓住铅笔，他的嘴也会随着手的动作而一起动，另一只空闲的手也紧握着，脚的肌肉紧缩，或是缠在椅子底下，因此只做了短时间的功课，就显得疲惫不堪。脑是极不易疲倦的，因为在头脑疲倦之前，身体其他器官就早已开始疲倦了。所以我奉劝各位，尽量抛弃所有的紧张，静静地坐着，消除身体各部位的紧张感，发出你的微笑吧！如此更能发挥高度的集中力。

四、基本训练③之 2——高度的集中

集中1

坐在静静的房间里，对房间里所有东西仔细浏览一遍。

接着，闭上眼睛，让它们一个个经过你的心中，颜色、形状、大小等，好似用眼睛看一般再现出来。如果对某物的记忆特别深刻，就将它记忆起来，并置于你注意的中心，而将你的记忆在该物的周围环绕，以这种方式试着做做看。

集中2

往窗外看看吧！如果是庭院，就将庭院内的花草、树木、鸟类等一切景物，于两三秒钟内仔细看过一遍，接着闭上眼睛，让那景物再现。重新想起树的形态、数目，鸟的数目，花的数目等等。如果是城市，在凝视大建筑物之后，很快地闭起眼睛，让那些建筑物窗户的数目，呈现在你的心底。

我从前经常将停在电线上的数10只麻雀、燕子看过一瞬间之后，把眼睛闭起，然后再将它们一只只地数出。开始时以10只为单位，熟练之后，数出数10只也没问题。比这难度更大的训练就是将一页文章，在看过数秒之后，闭着眼睛，也能读出来。

集中3

在你很熟悉的街道上散步，你认为能想出来的东西，都向它们注目。如果你认为自己的注意力没有集中，再从头开始走一遍。

集中4

用想象回想自己过去的经验，譬如早上起床、吃饭、上学、翻开课本、在图书馆里做功课、吃午饭等，仔细去想每天要做的事情，记忆特别深刻的事，琐碎部分也应尽量详细地想出。

集中5

不妨注意在你身边特定的事物。

例如时钟的声音，就将这发出声音的东西当作你注意的中心。它的钟摆、发条、齿轮等在运动着，而那些东西如何的被收集、组成，或是它从哪里被运到这里等，你不妨将这些仔细想想。在这种训练中，你的想象正确与否并不重要，重要的是你的心始终不离。

集中6

上文说过，以你的想象，在你熟悉的街道上散步，当你走到所选定的建筑物或风景点时，不妨停下脚步注意看，此时如果你心有所转移，那就必须每隔数分钟移往不同的地方，以不同的角度、不同的视点看同一景物，看时必须十分仔细。此时也许你会发现，平时自认为很熟悉的建筑物或风景，对于其细微部分却一无所知。所以必须如追寻即将消失的梦一般，仔细地凝视。

这个练习最重要的，并不是要你能够巧妙地想出来，而是要培养你想要做的精神。

集中7

你不妨想象某人的身影。

此时如果你将注意力集中于某人的某一部分，那其他部分可能便消失了。例如当你凝视他的脸部时，他的躯体、手足可能会消失。与此同理，当你想起他的手足部分，脸部也会消失。

因此我希望你能实行内心绘画的方法。

先做人的脸部画，将一张脸置于你的眼前，仔细观察其

中的一部分。例如一双眼睛，仔细观察之后，就闭上你的双眼，使那一部分再现，直到很明显的影像出现为止。此练习必须反复进行。

接着可在其他部分进行，例如眼睛，也是按刚才同样方式的集中先想起一双眼睛，然后两支眼睛同时想起，形成同时的映像，接着再呈现出他的鼻子……

把印象和实物不断做比较，直到毋须十分努力，也能想象出脸部的各部分为止。就这样，一部分一部分地慢慢增加，待完整肖像完成的时候，你对想象力的掌握便能产生一个飞跃。

集中8

选择一幅你喜欢的风景画。

这里有一幅风景画，你如果受过正确的心理映像训练，必能将它栩栩如生地绘出。一名可爱的少年坐在岩石上，吹着牧羊笛。身后有条小溪，淌着清澈的水。小溪边有牛、羊、马等在快活地吃着青草。淡紫的远山，绵延不绝，天空正飘浮着羊毛般柔软的白云。

仔细凝视这幅画，然后闭上眼睛，让它重新在你想象里呈现。

接着，再将它缩小些，这时你便会发现，愈是缩小，愈是仔细观察，风景会变得愈清晰。首先，除去云、除去背景的山，树木、小溪，再除去吃草的牛、羊、马，不断地除去，仅剩少年的影像。此时再将少年的各部分除去，将对他的映像缩小使之更明显化，到最后仅留下他的脸部。

把这种映像保持片刻，接着再予扩大，扩大时不要忘记

保持与缩小时相同的鲜明度。在将一幅画完整呈现出来时，也需与小部分呈现时同样保持着总体的鲜明度。

集中9

将你熟悉，又能使你愉快的东西，譬如一尊小雕像，置于你正前方稍远处，最好是房间的正中央。当仔细看过后，再闭上眼睛，以好似在原来位置般地仔细想象。

接着，再从背后看（需用想象）。此时并不是要你在雕像周围环绕一周，而是要你将意念移到相对的方向来想象雕像的背面，即从你的对面位置去想象。

将正面和背面两方面的映像充分塑造好之后，接着是从两侧看这尊雕像，以同时从两方面想象出雕像的映像。为了获得好的效果，必须屏弃自己原来那种只从单方位去观察的观念。一次由两种方位观察，必须有认为自己是在两个视点来看的观念。像这样的练习，还必须扩大为由上面和下面来想象。

集中10

不妨以花，或是火柴盒等简单物品为对象，仔细地看，连内部也看，然后闭着眼去想象。此时你必须认为你的意念已在该物体的中心，并从其内部往外看。

接着，再将意念逐渐扩大，并认为你已不是在那物体正中的一点，而是你自己本身的正中有个很大的球，而球内有着该物体。

集中11

你一个人静坐在山中的大树前。

静静地调整好呼吸，闭眼，将你的意念移到此树的中心。

此时从树里往外看，可以看看树外的你自己，也可以将视线移至你以外的事物，甚至还有更遥远的地方。

集中12

在天气晴朗的日子里，一个人静静地躺在绿色草坪上，看看天空上的浮云。

闭着眼，调整好呼吸，将心置于云中。

此时，你已变成了云，往下界看。

下界的景物缓缓地流过。那蜿蜒的河流，正穿越广大的平原；那山丘上，青色瓦片的屋顶，闪闪发光；圆弧的地平线；冷而发亮的空气香味，又是多么的芬芳。

如上所言，完成集中训练。

五、基本训练④——默想和瞑想

心的训练以集中为始，而默想是在集中完成后才开始的。集中的目的是为使意念之光尽量明朗，是将头脑里视觉的细小部分集中于特定焦点的一种作业。

集中意味着缩小视野，能默想则相反，它意味着扩大。以集中来仔细地看，而以默想将仔细看过的再次确认，然后以极大的视野重新调整，接着便迈向前所未有的高深思索中。

为了加强心和脑的作用，不能有模棱两可、不明了或马马虎虎的情形发生，因此必须以集中为前导，向前迈进，接

着是以明确的心像或概念进入默想、瞑想之中。迈入扩大和飞跃的世界时，集中便可由默想来完成。

因默想可使我们接触到美、真理或高贵而伟大的东西，同时也可拥有高远的理想，并对我们的内心发生作用，如果说默想才能造成真正的人，那实不为过，自古以来的伟人，无不具有默想的习惯。

1.瞑想是精神集中的顶点

突然而杂然地开始默想，并非明智之举。应该先静静地坐下，把注意力集中于自己所选择的内容上。首先，可以想起很大的风景，然后逐渐地将范围缩小至特定的对象，并以此特定的对象开始默想，才是最好的办法。与此同理，突然打断默想，结束默想，也非明智之举。

而应将自己的思索之流止于某一定点，以冷静的眼睛仔细看看自己所能达到的最好结果，同时将心停留于此。此时，你的思索已达到无法再达到的高深境界了。在那儿，你的思索已开始动摇，思考已失去支撑力，此时你万不可继续往前行，不要去想抓住那些不可能得到的概念或思想，而应停留在那里，仔细看看自己所能达到的最高境界，如此便可以了。此时你更需认清这更高境界，凝视目前你的所得，使之更完善，这就是所谓“瞑想”。瞑想是对某一思索顶点的集中。

有时候并不是由于默想的累积，而是由于突然的灵感，出现了一个全新而高深的观念，这就是瞑想开眼的一瞬。那时，就必须舍弃默想，而集中全部精力去瞑想，一直思索至其观点清晰、明确为止。

瞑想必须遵循的三个阶段：

第一、必须集中注意于对象。

第二、思索只针对对象，但必须具有活动性。

第三、精神必须待瞑想完成时为止，在其对象上必须保持活泼的集中。

以上所说的默想、瞑想，应是以积极的态度和意图去做。千万不可在半睡眠状态中进行。

关于默想、瞑想的主题，如果你有导师，不妨请导师指导。如果是自己单独做者，应选择能提高自己的主题为对象。

千万不要反复进行同样的思索，或是将与人争论的问题挂在心上，如果你非如此不可，那你不妨将所有关于此事的事实、概念提出，得出结论后，离开那件事。

千万不要将别人对你的批评、恶言重伤等作为主题。

也不要以别人的缺点、弱点、失败为默想的主题。因为想别人的缺点或弱点，就等于将同样的缺点呈现在自己的内心。

2。你已经向超人迈进第一步了

想要在一瞬间进入瞑想的境地，非积训练的修行者莫属。一定要从集中开始，接着默想、瞑想，除此以外别无他法。看起来颇麻烦，但这种方法才是最正确的捷径。密教的实践就是以如此累积的方式，无论任何人或完全的门外汉也可能修得。

如此一来，你的身体和心理的基本训练就已经完成了。所谓基本，也就是说只要将这四种训练完全修得，你已摇身一变，变为另一个你了，亦即体力确确实实增强了3倍，记忆力、创造力也加倍，不会因琐事而动摇。在这一阶段中，你

已迈向超人的第一步。

在下一章，我将公开念力密教的密传中九会曼荼罗的秘法。

第四章　九个阶段的训练程序

第一节　何谓九会曼荼罗

一、金刚界九会曼荼罗的秘密

更高一层超能力的开发，是经由九个阶段的训练完成的。

九会曼荼罗所表现的是佛的涅槃境地，其中隐藏有非常深奥的秘密与真理。

金刚界九会曼荼罗，被认为是象征着佛（大日如来）所领悟的境地之图。就好像一位著名的真言宗的阿阇梨说过的一段话：

“……所谓曼荼罗是一个宗教的艺术家。也可以说是把精湛的佛教真理世界，用艺术的方式表现出来，再予以象征化的。”

但是这种说法也并非完全正确，就现代的眼光来说，九会曼荼罗是属于密教教育的课程一览表。

例如位于金刚界曼荼罗中央位置的“根本成身会”，就是表示密教修行者在完成了其他的8个阶段的修行成就之后成佛，也就是变成了超人。同时，也表示出在这一个阶段里，所应该修得的“法”。九会和曼荼罗是为抵达佛的阶段的实践法，事例相当多而繁，由于有些太过于专门化，所以

在此先暂时省略不谈。

首先，由右下①降三世三昧耶会开始，沿着箭头所指的顺序，最后抵达根本成身会（图15）也就是得到了佛的心与力。为了获得超能力，这几个阶段的训练如下。

第一、降三世三昧耶会——表示大日如来的智身金刚萨埵的忿怒。养成一种对于任何障碍也不会感到挫折的不动不惑的坚固精神力，并训练出一种年轻活泼的体力。

第二、降三世羯磨会——任何疾病都无法侵袭，同时可以年轻10岁的一种训练。

第三、理趣会——强烈的实行力与胜负运，能获得异常高智能的训练。

第四、一印会——可以获得治愈别人疾病的一种训练。

第五、四印会——可以透视人心，也就是自由自在地操纵他人的心思，可预知未来发生的事情等等。可以说是一种获得超人能力的训练。

第六、供养会——异常的听力。

第七、微细会——无论何时何地都能透视的训练。

第八、三昧耶会——能随心所欲地支配控制火、水、风的自然现象，能获得超越过去、未来时间的力量。

第九、根本成身会——能抵达完美的超能力者，同时也是一种成佛的训练。

二、九会曼荼罗和九字印的对应

我们现在回想第三章（图8）的九字印图。即使是九会曼荼罗的九个阶段的训练，也必须要用这个九字印。通常在基本的训练当中，是将每个当成一个独立的个体，再将其连

结。

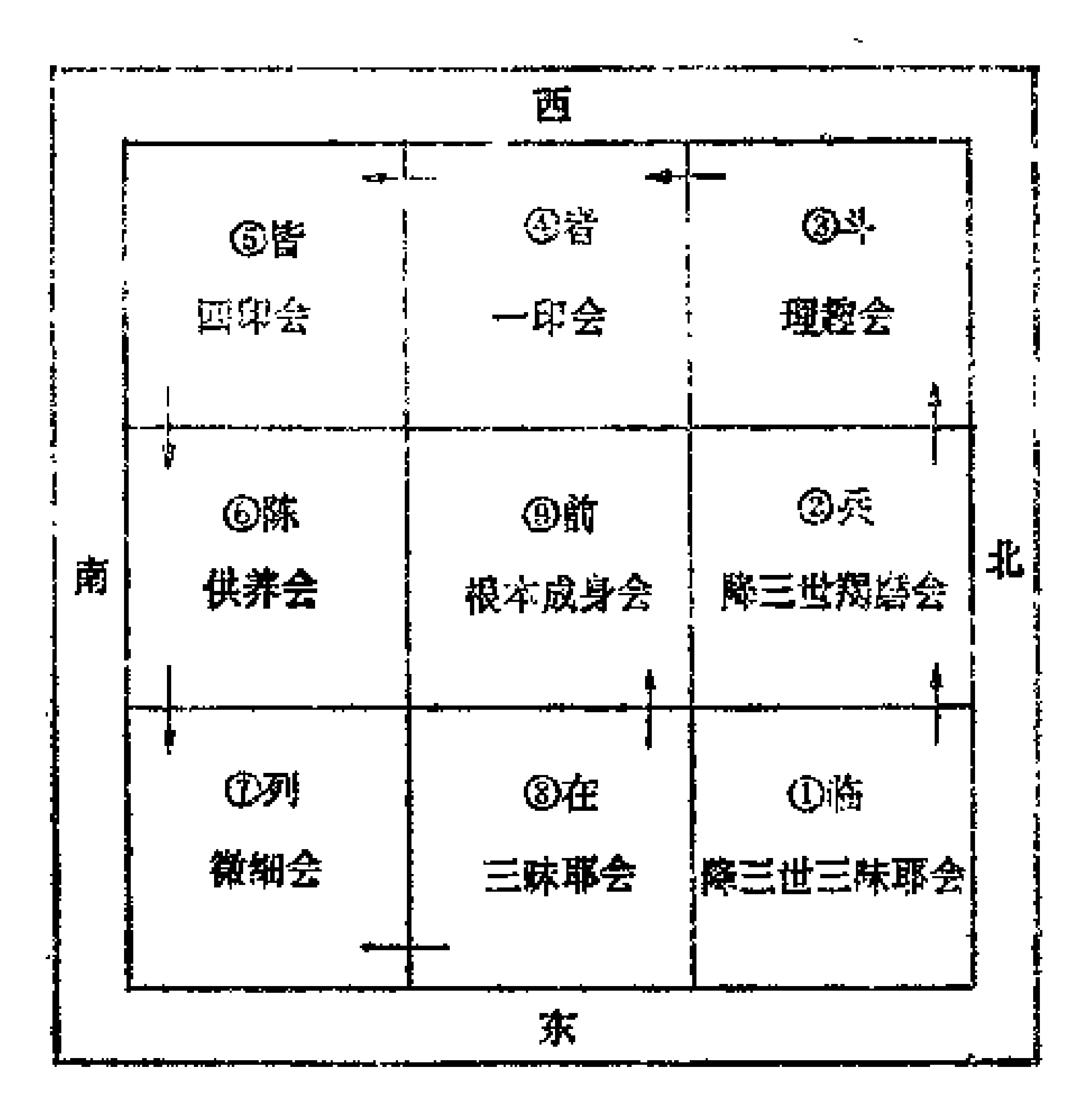


图 15 九会曼荼罗和九字印的对应

九字印，必须按照“临”、“兵”……的顺序。这九个阶级训练的的九会曼荼罗，必须按照①降三世三昧耶会。②降三世羯磨会……的对应方式进行。例如在①降三世三昧耶会，主要是结“临之印”②降三世羯磨会，主要是结“兵之印”。念力密教的实践方法必须要按部就班，循着一定的阶段来进行。九会曼荼罗的训练，就是把九字印连结起来之后，再唱出以下所说的真言，并将观想（观念）铭记在心，才可以顺利进行。

三、真言观想和观念

一边结手印，一边发出声音，唱出真言。所谓真言，等于梵语的mantra，意思是佛所带来的真实之言。一般所谓真言密教之名，当然也就是由此真言而来的。

真言的主要意义，即使是耗费数千万言，一般人也不容易达到那种境界，需要经过相当的修行，否则根本无法理解。总而言之，你必须认定这是一种十分难得的咒文，便错不了了。随着修行的加深，你迟早可以领悟出真言的明确道理。

现在我们就一边结手印，一边唱出真言，在心中默念着，这就是所谓的观想。观想就是将言词上的真言予以形态化，再与印的动作互相配合，也就是可以作用于睡眠状态中的念力，一种自动自发的强烈意识形态。由内面开始训练，当观想彻底实行之后，也就是瞑想或是思念。这种方法，通常在高层次训练时是非常有必要的。

以往由密教而来的观想，由于语言难以表达，理解起来相当困难，一般的人是无法全心全意投入观想境界的。有鉴于此，我把它加以明确化，简易化，使得任何人都能轻而易举地进入其中，这就是所谓的“观念”。

四、理念与超能力

现在我们开始进行训练，在一切进行之前，我们必须要有心理准备。第一章说过密教的训练，是一种即使没有信仰理念，也可以获得超能力的实践方式。可是，如果一个术者的人品卑鄙，在毫无思想理念的情况下，一味地想追求所谓

的超能力，会有什么结果呢？虽然他仍然能获取超能力，但是……。

任何一项苦行，若是经由欲望之路而来，那是容易走火入魔的。

全心全意修行念佛，即使只是皮毛而已，也会逐渐地与神或佛接近。一旦只是念及一些物质上或世间的欲念而去修行念佛，所获得只会是动物性的超能力而已，也就是动物性感觉的超能力。这些说起来有些可笑，相当不可思义，但是事实就是如此。

第二节　开发高度念力，九个阶段的训练

就法座（位）

修法的场所，应尽量选择闲寂的房间。太黑容易引起非份之想，亮则心思容易散乱，所以一定要调整好亮度。太狭窄或是天花板太低的房间，容易感到烦闷而不能持久，相反，如过于宽敞，也容易使之散而不容易入定（没入行的状态）。

以塌塌米四叠半，或是六叠的房间最为合适。昼夜不拘。清晨空气清爽，对于初学者来说是再好不过的了。当一个人的行，进行到某一程度时，不论是在电车上、马路旁，或是人声嘈杂的各种场所，都可以轻易地入定

在进入房间以前，一定要先上洗手间。时间大约为30分钟或是1小时（超过这些时间，对于初学者都是过分的要

求）之间，中途不可以离座。

事前一定要洗手、漱口、整理仪容。

一、降三世三昧耶会——临的手印

“临”，遇事不动，不动不惑的意志，同时更表现出强而有力的体力。

降三世三昧耶会，所表示的是降三世明王的不动之心。

这个训练对于往后的修行有很大的帮助。在临修行的时候，可以不动于任何事，不惑于任何事，也就是能给予一种不动不惑的境界，因此能造成成为超能力者的强韧肉体，进而迈向木拉达拉恰克拉（部位）的开发。

临的手印

首先，将左手握拳放在腰上，右掌向上，触及在乳上方，然后一边唱着真言，一边将两手左右伸开，接着，再于头上合掌（图16）。并参照（图8）的不动根本印（内缚之后，把二食指合竖在一起，用二拇指压住二中指的指甲）姿势，再往下拉至胸前，就此停止。随后，保持原状……

临的观想

吾身乃不动之菩萨。

观念

三密之法的加持力，乃遍满在大宇宙的大生命之力，现在正贯注于我的全身，而我正接受此生命力，我现在正变身

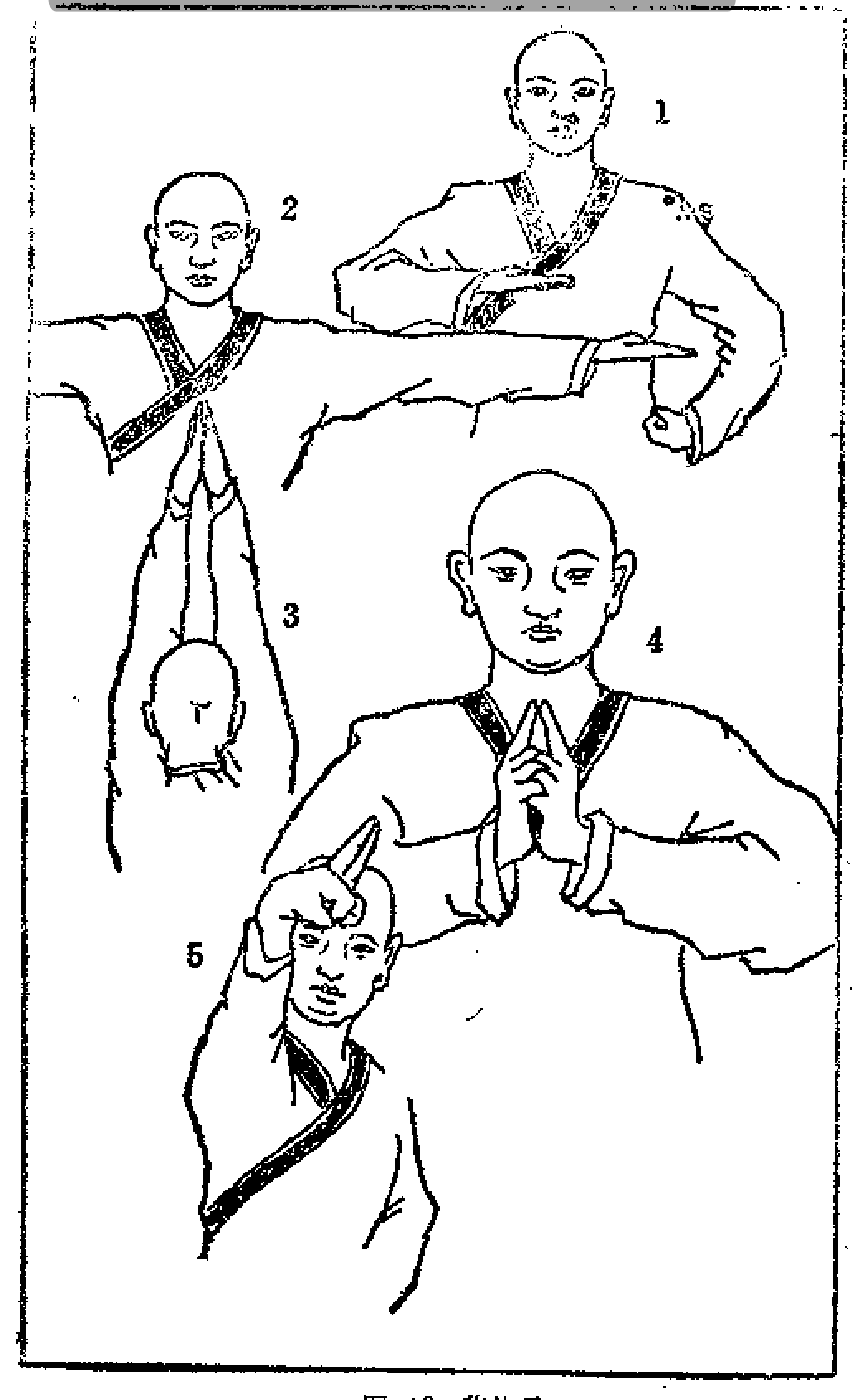


图 16　临的手印

为不动菩萨。

必须如此反复地在心中默念……

真言

曩莫三曼多　缚日罗　赧
发出声音，口齿清晰地念出 3 次，然后再……

观念

我是不动之菩萨，坐在此不动之座，八风虽吹我不动。

真言

唵　缚日罗　萨缚　恶

观念

我是不惑之菩萨，不惑于任何事，由于勇敢自在的智慧，常步于真实之道，其智慧无限、无尽。
我常不惑、不迷，步真实之道。

真言

唵　缚日罗　萨缚　恶　曩莫三曼多　缚日罗　赧憾
其次，使用剑印（图16）切九字（图11）。所谓剑印，是将食指与中指合成如剑一般的印。再把以上这些，从头反复地做几遍。

迈向英灵府之汉——不动心之养生

无论是在工作或是从事自己所喜欢的事情时，即使是一

心一意地想要完成，也难免会遇到困难而中途败北，主要是因为在行事中途，将一些毫无意义的杂事误当成了大事。

何谓毫无意义的杂事？我们回顾以往自己所做的事情便可以了解，在我们身边环绕着许许多多毫无意义的杂事，我们有时舍本逐末地将有些真正重要的事情排在后头。社会上有许多人十分重视人情，所以始终抛不开外来的一些批评或是面子等等问题。人一旦被这些琐碎的事物所缠绕，就很难达到佛或是超能力者的境界。人情世故是一般城市普遍拥有的现象。外来的评论以及面子问题，应是一般凡夫俗子才有的困扰。被这些所左右的人，很难有所超越突破，不踢开这些俗事杂念，是无法抵达"英灵府之汉"的境界。所谓"英"，就是胜过千人，也就是超乎人群的意思。所谓"灵"，就是不可思议，但并不属于凡人的知识，是指神或是佛之类，具有灵治作用的人，也就是要超越尘世的人情世故。超越凡世智慧的超群英灵汉，就是由此不动心所产生出来的。

充满了不惑之心，遇见任何事情，不迷、不惑。事情一旦下定了决心，便不顾别人的反对、中伤、妨碍，一心一意勇往直前，由于你具有金刚智，所以能够看穿了人们反对或是中伤的内幕。然而，越是遭遇反对、妨碍，心情上反而会愈觉得刺激、兴奋，更可以倍增力量，向前迈进。

我的活力不亚于20岁的人

降三世三昧耶会手印的训练，能培养坚定不移的不动心。这种训练最大的目的之一，便是能改善体弱多病的体质，创造出充满活力的身心。

工作的时候提不起劲，研习功课时无法集中精神，无力

专注于个人的嗜好专长，无论从事什么事情都无精打采，毫无收获……此种心理状态，多半是由于虚弱的体质所引起的，因此应促进内分泌系统的作用，调整体质，自然而然会充满活力，凡事都可呈现进取的一面，使人刮目相看。这也就是活力充沛的最佳解释。

现在来谈谈我自身的经验。昭和十六年（1941年），当第二次世界大战开始的时候，我接受了征兵入伍的体检，由于国家正处于非常时期，几乎每一个体检的新兵都及格了，而我却属于丙等。因为那个时候，我是肺结核的第二期，又染上了结核性的痔疮，甚至还有了骨疽的征兆。体检的时候，我还发着37°23的低烧。当上尉医官检查到我的时候，那付不愉快的神情，想来也是必然的。

就在战争进行的当儿，我的病情日渐恶化，甚至已经呈现末期的症状。

好不容易我才熬到了战争的结束，由于家庭经济情况改变相当大，无法让我继续治病疗养，于是，我只得开始工作。

昭和三十一年（1956年），我进入了密教门，往后的10几年，我可以说是完完全全地改变了。

现在我的体力毫不逊于20岁的年轻小伙子，我的力气也十足，如以目前的情况而言，可能有不少20岁的人无法与我一同行走3天以上，因为他们跟不上我的步伐。如果必要的话，我可以3天3夜不眠不休地进行工作。睡眠的时间，往往一天不超过3、4个小时，可连续半个月之久。

一旦进入了行，必须一连绝食7天，虽然7天的绝食并不算稀奇，但我在绝食中却必须和往常一样地工作，指导旁人

修忍辱之法。有时坐在严冬中敲击冰块，或是进入瀑布中。在炎热酷暑中，一天要做2、3次焚烧护摩，起码1个小时以上。

当完成了一天的工作，写好原稿，往往要在深夜里自己开车，经过高速公路，在黎明之前抵达东京，在东京的道场继续工作。有时甚至就在当天晚上，又自己开车回到京都，继续第二天的工作。如此两地奔波，从来不会发生任何车祸，也不会违反交通规则，我的驾驶执照是一片空白，毫无不良记录。

我就是有如此过人的精力，你羡慕吗？

话虽这么说，单单只是具有这种训练，仍不足以使面临死亡的病人痊愈。但是我却可以保证降三世三昧耶会，确实是迈向超人的第一步，只要热心勤练，一个月左右就可以获得充分的气力与精力。

远离事故、灾难

每天我都必须使用交通工具，有时是自己驾驶汽车，有时是搭乘火车，几乎跑遍了日本全国，即使如此，我也不会遇到任何事故。主要原因就是因为我无论在火车上、汽车上，任何地方都能预知即将发生的事故。

“这班列车千万不能搭乘。”

往往我改搭另一班车，会使得那些随行的人们感到莫名其妙。不久，就会传来该班车发生事故的消息，且屡试屡验。

以上这些，可以说只是初步的训练而已，只要再多积一点行，就可以完全避免不测的交通事故。

二、降三世羯磨会——兵的手印

“兵”，表示濒死的病人踢开了床，站了起来。意味着寿命的延长与恢复了青春的生命力。

降三世羯磨会，表示降三世明王之怒。

强化训练开发木拉达拉恰克拉（部位）。可以摒弃一切的病痛，如果是个体弱多病的患者，可以治愈他所有的病痛。如果行积得很深，即使是濒临死亡的病人，也可以踢开棉被而站起身。无论男、女，都可以大约年轻10岁左右，这个时候，你会具有强烈的性欲与生殖能力，趁此机会再继续不断地苦心勤练，可以将性方面的能力转换为知识方面的能力。

兵的手印

首先，要结大金刚轮，接着再将两手左右张开，使两手成为金刚印（图17），竖立食指，再把两支小指弯成勾形，大约在眼睛的高度结在一起。在结合时，必须把右脚举高，再用力往下一踩，唱出真言。然后，把左脚举高，用力地往下一踩，同样也唱出真言。

真言

曩莫　悉底哩也　地尾迦南　怛他蘖跢南　暗　尾罗示尾罗示　摩诃　斫羯罗　缚日哩　娑跢娑跢　娑罗帝娑罗帝　怛罗以怛罗以　尾驮摩你　三畔惹你　怛罗摩底　悉驮假哩耶　怛览　娑缚贺（在大金刚轮的手印）　唵　苏婆你苏婆吽　缚日罗　吽发吒

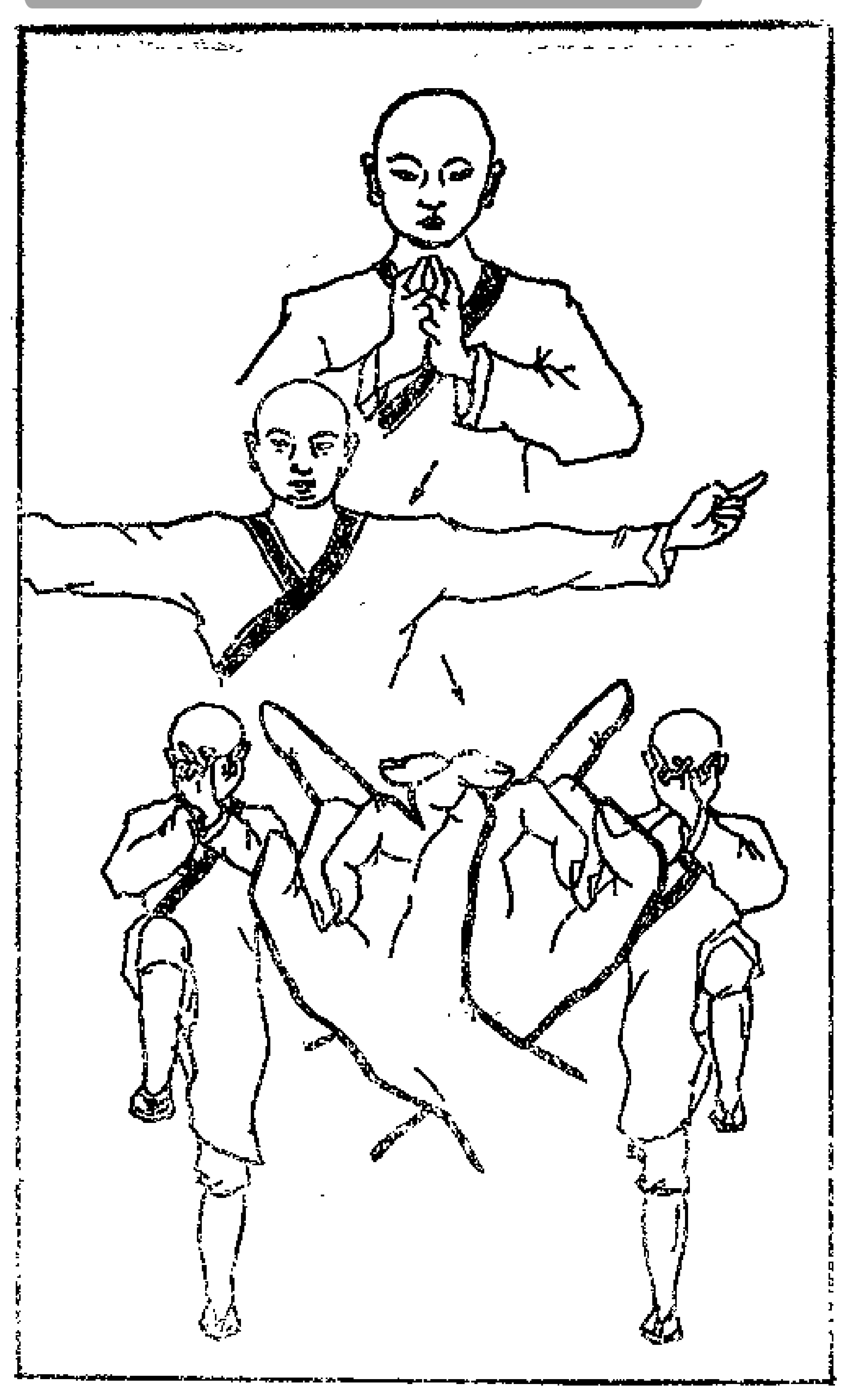


图 17 兵的手印

拜的观想

我由于三密之法的加持力，与忿怒的菩萨结成一体。

观念

由于三密之法的加持力，我现在终于能降服三世所有难敌的障碍，与三世明王结合成为一体。现在，我正显现出降三世的忿怒之相，能够降服周围所有的敌人。

四十年来风疾，由于一年多的行而痊愈了

这种训练能使身体充满活力，同时还具有一种极具创造动力，也就是可以使体力异常的增强，达一般常人3—5倍的精力，3、4天的熬夜可以不当一回事，而且不容易染患任何病痛。

前面曾经提过，降三世三昧耶会，可以使人获得3天3夜不眠不休、不动不惑的精神活动力。现在，更可以如此熬夜，行动力非但不会受到影响而衰退，反而会有日渐强壮的体力。

由于修行念力密教之行，而治愈疑难杂症的例子不胜枚举。我可以再举出一个事例，那是在北陆道场小松地区，正接受行的训练的一位名叫藤野助作先生的经验之谈。目前，他正在小松市的安宅町，从事纺织业。

“我自去年6月入行，至今只有1年4个月而已，虽然我已经年过70，但对于一个行者而言，还只能算是一个初学者。

我的病始于昭和4年（1929年），那一年我还只是个

30岁的青年。当时正是梅雨季节。

有一次，我穿了双矮跟的高齿木屐在街上走，突然间不知怎么搞的，被一个东西拌倒，伤了左脚拇指的第2个关节。于是拇指的跟部便肿了起来，同时还有些疼痛，这就是我病痛的开始。大约过了一周，好像暂时治愈似的，疼痛稍微减弱。可是就从那一年开始，几乎每到了一定的季节，就会感到剧烈的疼痛，有时甚至还会肿起来，慢慢地影响了右脚拇指，又不知不觉扩大到脚的关节部分，而使整个脚都开始痛了起来。起初，一年是1次，渐渐地一年2次，3次。经过了10年之后，竟然蔓延到手的部分、肩膀的部分，甚至于全身各个部位。最后终于演变成一年之中，竟然躺在床上的时间比坐立的时间还多。发作的时候，就好像锥心刺骨一般的难受，整个晚上都无法入睡，连用餐都成问题。情况较好的时候，是一、两个月或是三个月可以下床行走。记得在昭和十五年（1940年）十一月，一直到昭和十六年的三月，足足有5个月的期间，我躺在病床上一步都没有下来走动过。

在这期间，我曾遍访各处名医，当时被诊断为是风湿性关节炎，没有特效药可以治愈，只能服用阿司匹灵等药物退热，或是等待疼痛自然消失。如果听到某人说有良方可以治愈，就会奋不顾身去尝试。例如：针灸、温泉、水浴、电疗、按摩、符咒，种种方法都曾尝试过，可是一点效果也没有，病情就这样一天一天地恶化下去。之后的10多年，身体就更加衰弱了，食欲消失，躺在病床上连翻身的力气都没有，甚至只要触及身体的任一部位，都感到疼痛异常。结果，终于整个人都变得意识朦胧，几乎连活下去的勇气都没有了，真想一了百了。绝望之余，听从了亲朋好友的劝告，进入了密教

道场，那是昭和四十六年六月十六日。只要一有机会，就请桐山权大法师祈祷。或许是由于我对于行的修习相当认真，灾难日渐消失了，其中也遇到一些挫折和困难。我的病至今已不曾再发作，可以自由地坐立行走。尤其值得一提的是，今年的春天，大伙儿一起到能登地方旅行，我参加了这项步行的活动。现在我也能到工厂参加工作了。还有，曾经一度被医生禁止的我最喜欢喝的啤酒，又可以开始喝了。40年的风疾，竟然在短短的一年多便治愈了。此后，我要更潜心修行，遵从法典，爱惜宝塔。对于仇恨、忿怒、贪婪等一切劣行，必须谨慎抑制。当一切都完成时，我必然运用此身贡献余力于社会。

一个已经染患了40年的风疾，被医生宣判死刑的病患，竟然可以在短短的一年多就完全治愈了。当然，我并不愿意在这里向各位读者述说我的功劳，但是各位应该了解这种事例是相当多的。念力密教并不只是单靠说教，或是依靠别人来拯救，它完全是一种自立，依靠自己的精神与肉体的力量来拯救的。我所要向各位强调的一点就是，这种密教是唯一的实践宗教。

三、理趣会——斗的手印

“斗”，勇敢果断，表示越是遇到障碍，愈能显现出斗争的欲望。

理趣会所表示的是由大日如来变身的金刚萨埵。

主要是开发斯娃吉斯塔那恰克拉（部位）。人生就是一连串的战斗，战斗的胜负取决于“气力”。充实气力，便能使人气度宏大，这也就是这种训练的目的。

斗的手印

两手握拳放于腰际，将双肩竖立，再把两手尽量向左右伸展，高高地在头上结起，成为“外狮子之印”（图18）。狮子面向外敌，呈现出一脸的怒相，咆哮时静观在心底，然后再将手放下至胸前，外缚竖立中指，将双手拇指与小指张开竖立。解开这种手印之后，把左手握成拳状，放于左腰际，右手缩回向上，放至右乳边。

真言

唵　三摩耶　萨怛鑁　唵　缚日罗麼黎　怛罗吒

观想

我由于三密之法的加持力，与金刚幔萨埵菩萨成为一体。

观念

我现在由于三密之法之力，成为变身的金刚幔萨埵。因此，心情就如同狮子一般充满着不畏之心。我现在是金刚幔萨埵，全身呈现白肉色，头上戴着智王的宝冠，形态端庄而严肃，全身正散发出闪耀的光。

我的心，现在就好象充满了金刚幔萨埵的勇猛自在。

真言

唵　三摩耶　萨怛鑁　唵　缚日麼黎　怛罗吒

观念

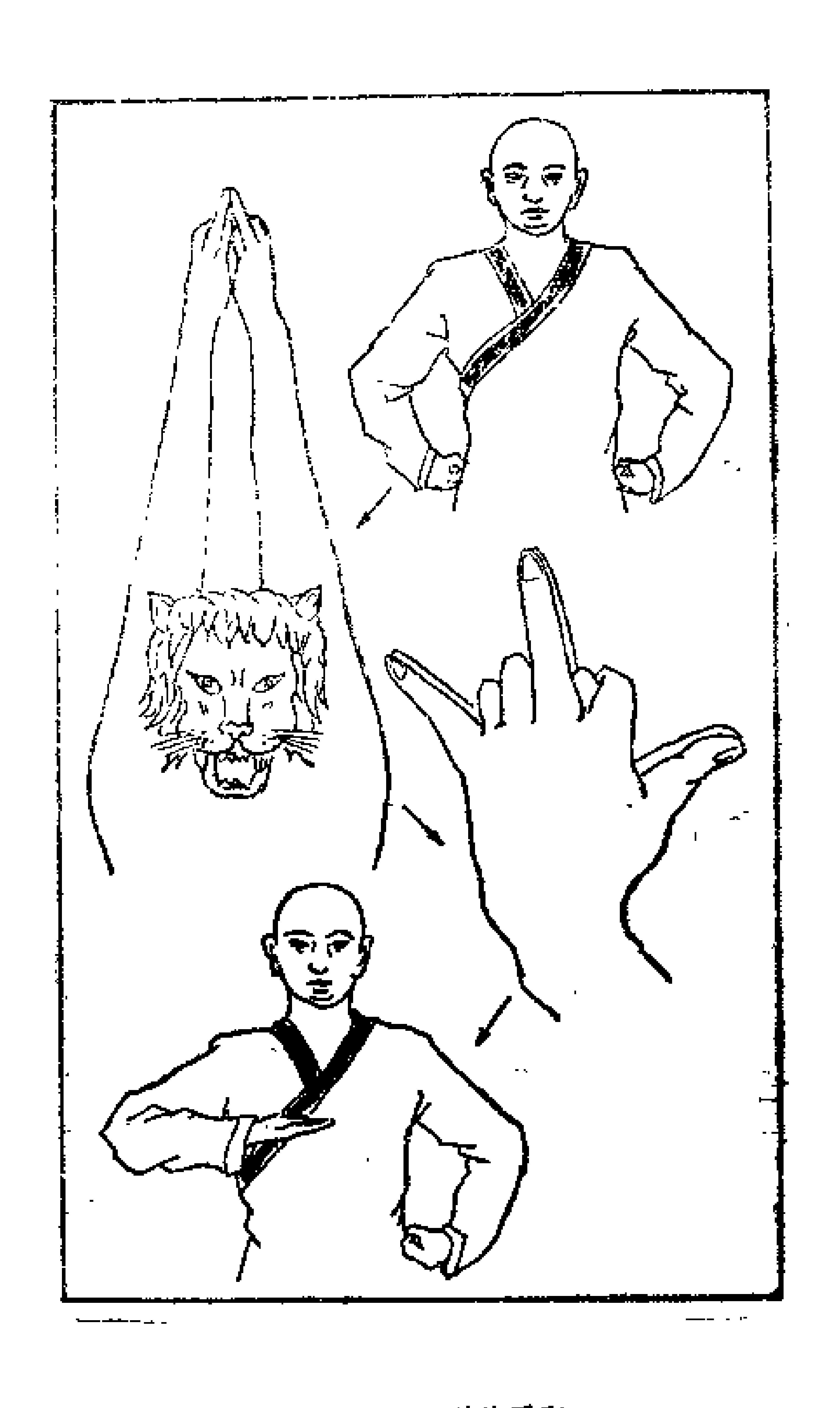


图 18 斗的手印

我是不畏的萨埵（菩萨），我的力量无比，就如同狮子一般，没有人能打败我，任何事情我都不畏惧。我的金刚力是无限的，与遍满在宇宙的大生命是一样的。由于与大生命同根，力量是无限的，并非没有。我是人中的狮子王，我的去向、我的作为皆无障碍，来去自如。

下围棋、象棋会有加倍的实力

就一般情况而言，密教的阿阇梨，是禁止一切比赛或是具有赌博性质的勾当，严格的阿阇梨绝对不沾手围棋。由于围棋是我唯一的嗜好，即使我偶尔会以纯消遣的性质玩玩，也是极端请求谅解的情况下才下的。

下围棋是我的嗜好，可是我的棋艺却并不怎么高明。学生时代的时候经常下，近年来因忙碌的生活，一年顶多玩一次或两次而已，棋艺相当不高明，可能连4级、5级都还不到呢！

我偶尔和名古屋道场的X君下过棋。刚开始下的时候，他都要我让他二目，因为他是董事长，经常会有机会请教那些企业家中的围棋能手——6段。就这样，他的棋艺一天天地进步了，简直就快要超过我了，可是就始终突破不了。这到底是为什么？

"和师父下围棋，往往在即将决胜负的时候，情况都会变得相当离奇，思考了半天之后，有时竟会下一手连自己都莫名奇妙的棋。只要我一看到师父的眼神，一直向某处注视时，就是我该小心的时候了，非得要转向旁边，一心一意地唱真言，才有办法对抗，否则我根本就一筹莫展，由于师父是用念力在与我对抗，所以我毫无招架的余力。" X君曾经

这么对T君说出了他的真心话。由此可知，只要是实力差距不大，又遇到了我的念力战术，要想赢我是相当困难的，并非我在下意识中使用了念力，一旦我全神贯注于盘面时，集中的意念也许便会影响对方下棋的意识。

当然，也并不是因为X君是我的弟子，受到了我的暗示才会这样。即使到了街上任何一家围棋会所，与一些素不相识的对手交战，情况也是相同，并非是对方下错了棋，而是在下棋中不知不觉被我牵引了过来，在他还未发挥实力之前，就被我下意识的控制了。当然我必须声明，一旦对方实力超越我一大截时，我便无可奈何了。

无论是赛马、赛车、玩股票，决不可能超越我所预知的范围。也许我这么一说，一定会有许多人争相劝我，既然是具有这种能力，为什么不去玩一玩股票？

在教团的经营上，偶而也会发生一些金钱上的困难，干部们也会希望在我拮据的时候运用上述能力解决一些问题。事实上，我却认为万万不可行。因为身为一个阿阇梨，都是不畏惧的，他们已经被训练成如此，根本无法予以改变。即使遇到了再大的困难，也不可能改变。因为他们认为，如果只为图自己一时的方便，使用了法力，心中的内疚感会加深。一旦如此执迷不悟下去的话，法或是法力会逐渐地消失殆尽。起码，我个人是这样认为。

假如有人想提高薪水，但是通常这样要求是很难由个人向上司开口。同样地，如果是为了别人的需要而请求，心理上的压力便会相对地减少。所以，阿阇梨也同样没有为了自己的私利而祈祷的必要，更不必运用其法力。

以前有一位著名诗人西条八十，年轻的时候由于大搞股

票赚了不少钱，几乎忘了他的本行——诗。就在最后的紧要关头，他的诗魂终于觉醒了，于是为了一首相当著名的"忘了歌唱的金丝雀，"终于又重新回到了诗人的领域。

可是密教的阿阇梨，就无法达成这一点，一旦要辞去阿阇梨，再去玩股票赚钱，然后又回复成阿阇梨，这对他们是很难的。就如同一名放弃了歌唱的歌手，有一天要他再重返歌坛，也是相当困难的一样。

气势是人生胜负的关键

名古屋道场的F君，现在在美国不知过得如何，以前曾经是N大学2年级的学生，记得在4年前的夏天，他曾经在名古屋的道场说过这么一段话：

"我现在正在大学学习空手道，一些原来和我同时参加的的同学们，各个都上了初段或是一段。不知怎的，我总是停留在无段，不论如何勤练，始终都没有长足的进步。据老前辈们说，我的空手道，看起来一点力气都没有，甚至还没有定型，大概是由于与生俱来的懦弱个性在作祟呢，所以我很想有所突破，加强精神上的修养，请老师能够接纳！"

起初，我还以为他只是要做禅的修行，那是比较容易的，后来看他的表现十分认真，修行相当热心，直到进展至某一程度时，我才劝他可以特别集中于理趣会的手印以及观念的修行。

几乎所有的运动，都是一种"气势"。"气势"的加强，一定要经过这个阶段的训练。

入行之后的半年，他终于成为初段了，大学即将毕业时，则上了三段，呈现出一脸精悍相。目前他服务于T银行的美

面分公司。听说，他每天还结九字印，唱真言……。

不论是运动或是工作，如果身心懦弱，做任何事情都会慢人半拍，不但没有办法发挥所有的力量，而且可能会吃亏。这一类的人，最好能修理趣会之行。或许大日如来会以其萨埵的气魄勉励你，用战斗的烈火鼓舞你！

四、一印会——者的手印

“者”，表示可以自由自在地操纵控制自己的肉体以及他人的肉体。

前面所说的降三世三昧耶会、降三世羯磨会、理趣会，都是一些自我锻炼的方法，也就是要成为超人的基础训练。而现在所说的一印会，可以说是将你引进了神秘的超能力世界的第一步，以开发玛尼皮拉恰克拉（部位）（图 3）为目的。一印会表示大日如来的智慧。

在这种训练中所修得的超能力，不仅只是针对个人而言，也能医治他人的病痛。

者的预备行

如欲获得此等超能力，必须有预备行。每天早上睡醒时立刻在床上做即可。方法是“仰卧”，将双膝竖立，合双掌，将相互摩擦数10次，趁着手掌尚有余温时，以肚脐为中心，静静地依顺时针方向磨擦，如此反复地多做几次，把右手当成手刀加上左手，静静地刺向整个腹部。必须注意的一点是，力量应慢慢地加强，加强用力2、3秒之后，再很快地拔起，然后再渐渐地往下腹部移，最后抵达中心的肚脐部分。

如此，直到预备之行完成时。

者的手印

内狮子印（图19），接着将双手向左右尽量伸展，在头

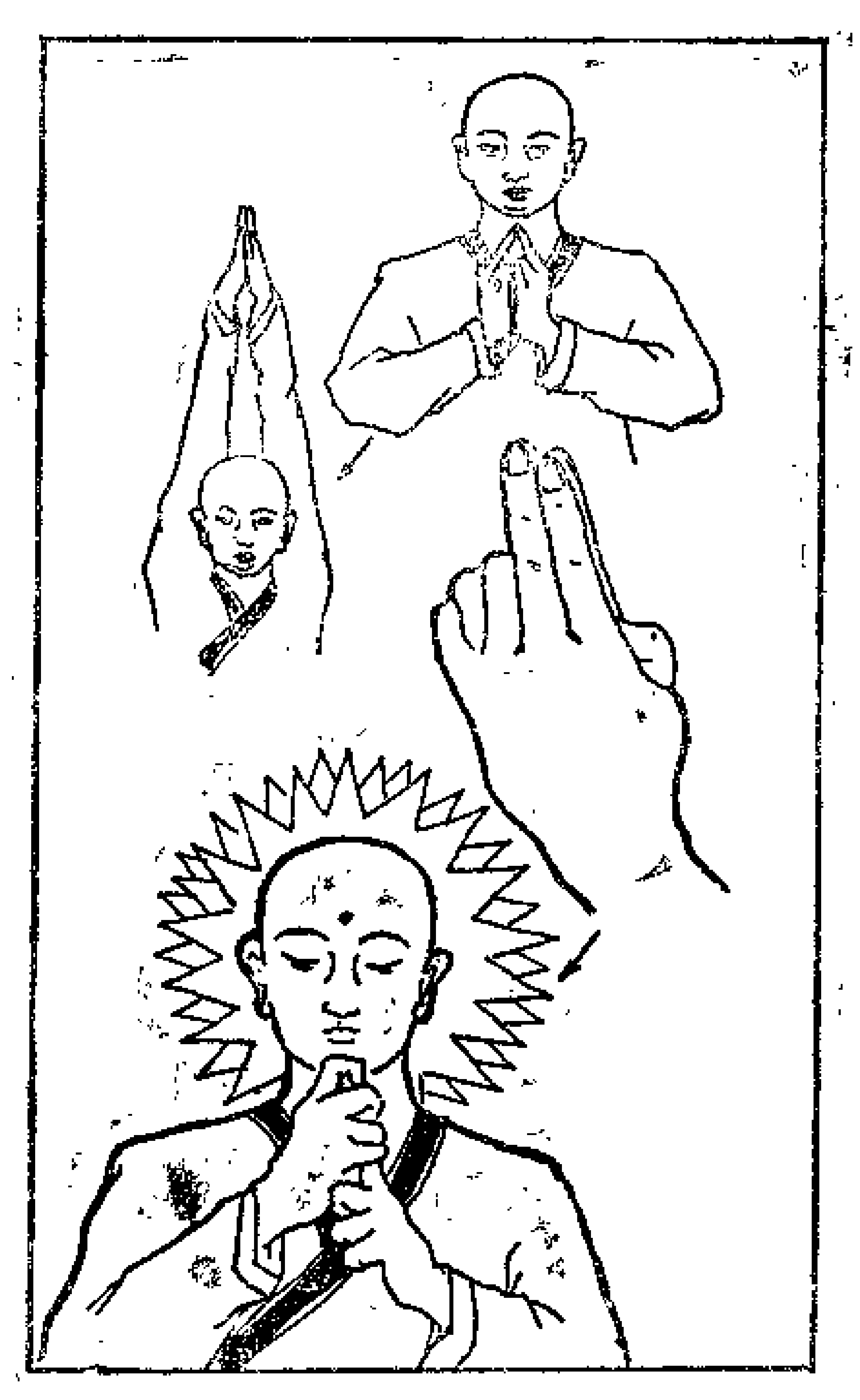


图 19 者的手印

上合掌，再拿下至胸前的部位。外缚之后，把食指和中指合立在一起，成为剑状，将头指附在后面，然后……

者的观想

我由于三密之法的加持力，与金刚大日同为一体。

观念

我现在由于三密之法的力量，变成与金刚大日同为一体

如此在我心中默念着。结知拳印，瞑目之后，一直在心中想念，直到头上放射出五色的光轮。持续不断地念下去。

大日如来的心就如同狮子王一般，我的心也和狮子王一样。狮子王噬尽我心中的贪婪、忿怒、牢骚等3种毒素。

此时，必须清晰明白地念出声来。

真言

唵　缚日罗　驮都　鑁

将此光轮的照耀，放射至空虚界的边际——大印之智。

何时可以修得超能力

关于这一点，金刚界曼荼罗对于一印会，有如下的说明：

心（后述注①），由观察心开始

朗诵金刚界（Uajoa—ahatu）

将佛身转为智身

实习金刚大日

由此，不论成就与否，都能获得智（注②）、寿、力、

年（注③）与诸偏行。

注①是指五相成身观中的通达菩提心之意。

②是指三世无障碍的智等。

③即使是100岁，看起来好象只有16岁似的。

释加弥恒罗将此经文，在"疏"中作有如下的说明："进入了第5的真实，当观了自身的一切，现证了如来之后，就结金刚日的羯磨之印，在头背上思维起光轮，接着再修习可消除一切黑暗之相的光轮，使黑夜就如同白昼一般，将黑暗成为日轮一般的照耀着。如此反复地想下去，将此日光的照耀舒展至空虚的边际，同时又想自己已经成为佛形，一面诵出金刚界的真言，这就是佛的大印之智。"

其中有一句，在头背上思维起光轮，所指的并不是头外部的背，而是指内部的背。通常即使一心一意专注于思考，如果没有经过一印会的训练，绝对无法出现光轮。如果光轮有一点点出现的迹象时，也就是表示你对于这种训练已经开始成熟了。

我的力尚未成熟——断绝病根

下面是一段我的经验谈。大约是在30年前，我失去了唯一的妹妹，她的病是胰腺癌。那时她只有26岁，还有2、3个月就要举行婚礼了，突然她发病了。当时请了一位国立东京大学的木本博士前来诊断，起初断定为良性瘤，后来逐渐地生成了癌细胞。父母还有我们几个较为亲近的人，都不敢相信自己的耳朵，每个人都在心中暗自祈求，但愿不会是癌症。当我诚实地向母亲禀告妹妹是癌症时，她便忍不住呜咽起来，并要我尽量想办法。当时我实在无能为力，只有摇摇头叹气，完

全无计可施。

如果是现在，我已经拥有一印会所修得的法力，或许会有办法挽救她的生命，可是当时，我只修得了透视身体的法力，治病的法力尚未完全修得。就这样，过了半年，我的妹妹就去世了。

"莫非我们家有癌的血统，祖母也是因癌症去世的。我在年轻时，也曾因为乳腺癌而做了一次切除乳房的手术，现在松子才这么年轻就患了可恨的癌症。想到这些，除了说是遗传之外，再也找不出其他的原因了。"

听母亲说了这段话之后，我心理上也有了许多感触，于是再仔细地端详自己的身体，结果当时我真的吓了一大跳。原来我的身体竟然就具有染患癌症的因素，大约是由48岁到49岁之间，我会有胃癌。这么一来我该怎么办？当时我真不知该如何是好！

我曾经在18岁的时候患了严重的结核病，有好几次在死亡的边缘挣扎，所以我对于死亡也不会看得太严重，没有很大的恐惧感。由于距离48、49岁，还有十几年的时间，也就是说，这一段期间是没有多大的问题。然而，最大的问题却在于，万一我真的因癌致死，我的孩子一定会继承癌的因素。接着，孩子、孙子，代代相传下去。想到如此严重的后果，我认为就我个人而言，因癌而死去并不可怕，可是想起子子孙孙会因我的癌而死，我就非得谨慎不可。于是我就下定了非抗癌不可的决心。

于是，我就更加深了一印会的行。

此外，我还使用各种方法抵抗癌的宿命，中医对于防范患未然是十分灵验的，尤其有种名叫食养门的特别有效。我也

开始研究食养法，方法看起来十分平凡。我从中了解到，合乎自然的菜食，对于身体才是最好的，我就尽量废弃肉食，多摄取一些生菜、水果，终于有了目前不错的身体状况。

五、四印会——皆的手印

"皆"，表示人心的改变，以及能随心所欲操纵他人的他心通。

四印会是表示金刚萨埵的他心通。

这种训练是为了开发阿拿哈达——恰克拉（部位），获得4个超能力。

第一、可以使头脑明晰，尤其可以使听力清晰。

第二、结果，灵听的能力大大地发展。他人任何微乎其微的心声，都能听得清楚。同时，对于动物的叫声，也能明了其意思。

第三、能听闻大师的声音。

第四、能开启创造发明的才能。

作法必须是没有观想、观念，将心思集中于手印，而无半点杂念。

皆的手印

必须手臂并用，由于动作相当复杂，可以一面参考（图20），一直连续不断地使心情平静下来，做下去！

手印①

首先使身体直立，合掌。外缚。回复原来的合掌。之后，再把双手在合掌的情况下往前伸，伸至尽头时，将双手

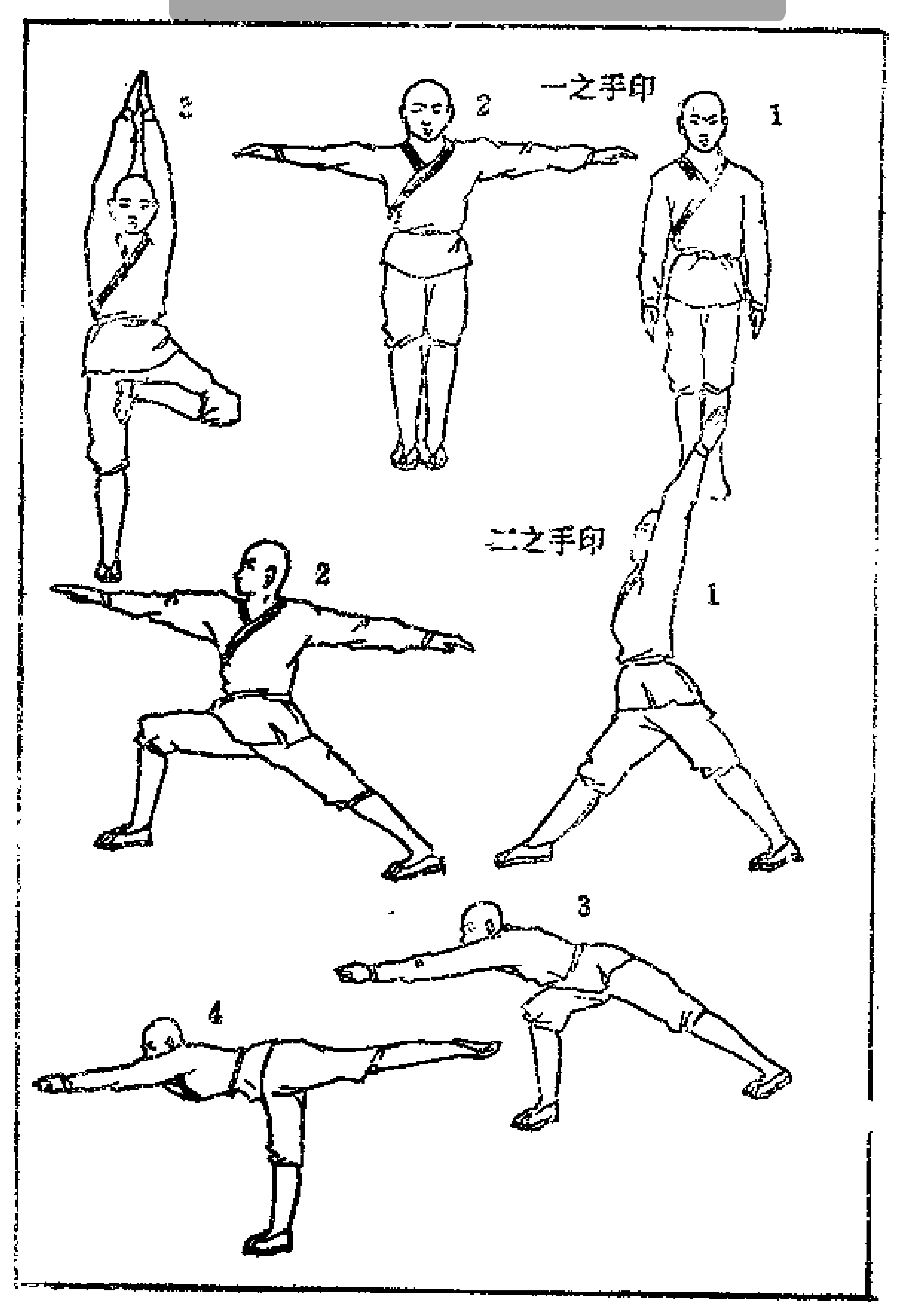


图20—②背的手印

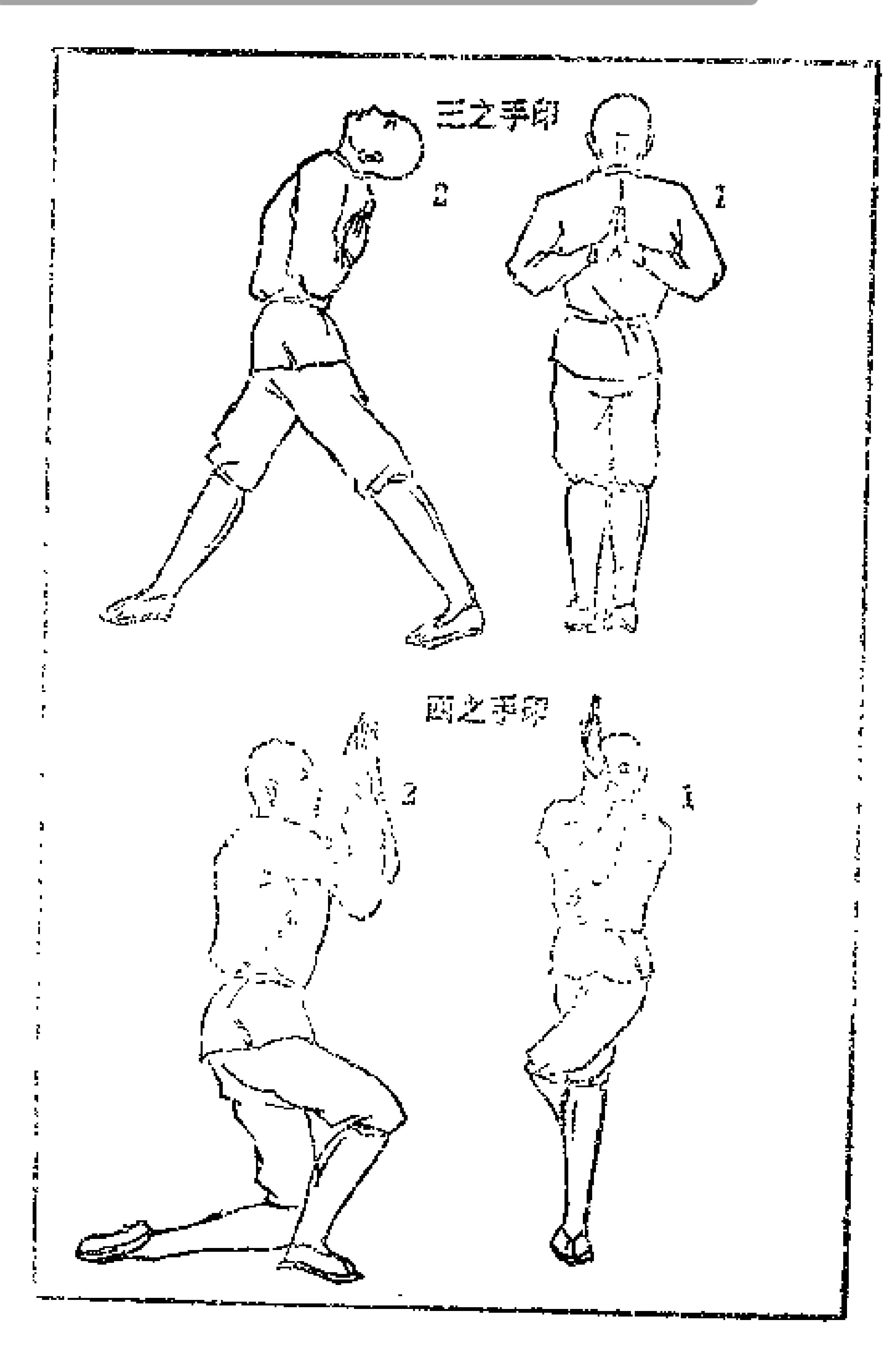


图　20—⑤④皆的手印

与肩同高，向左右打开。手掌必须往上伸，向左右展开至尽头时，又在头上合掌。同时弯起右脚，将脚跟附着在大腿的根部（图20—之手印）。

手印②

换脚，也将脚跟附着在大腿的根部，再把脚放下。同时，把右脚往前跨一大步（图20二之手印），然后连续做1、2、3的动作。瞬时静止。

手印③

将身体恢复成原来的姿势，然后在背后合掌（图20三之手印）。接着，把右脚向前大跨步，尽可能将颈部向后方仰。瞬时停止（三之手印2）。

手印④

将左脚回复原位，趁势缠住右脚。同时左腕缠住右腕（四之手印1），接着将左膝盖触地，瞬时停止（四之手印2）再恢复至原来的姿势，直立，金刚缚，合掌，唱出……

真言

唵　萨哩缚怛他诶多毋瑟致鑁
唵　缚曰罗萨埵毋瑟致阿
唵　曰罗怛那毋瑟致怛嚂
唵　缚曰罗达哩摩毋瑟致紇
唵　缚曰罗葛哩摩毋瑟致紇

袪除杂念、带来良缘
——他心通

每个人一旦到了某一年龄，各个都皆想获得良缘，这是

人之常情，而世间之事往往不能尽如人意，他人的心思更是难料，更何况是有关于婚姻大事呢？一对看似即将谈妥，有时竟会因为芝麻小事而弄得不欢而散。可是一旦你拥有了四印会所训练的法力，便会有如下的结果：

那是我在石川县的北陆道场所发生的事情。一位在东京的会员打来电话说，有一位名叫T的妇人，她的一个女儿即将谈成相当不错的姻缘，然而就在谈妥的时刻，由于受到了近亲者致命的中伤而无望。“好不容易才撮合的良缘，没想到竟会遭受这种命运，女儿简直烦恼极了，近来总是闷闷不乐，这该如何是好？”。T妇人说。当然，这个问题我在10天以前就曾听东京道场的人说过，于是回答说：“好的，听说你的女儿是被对方所拒绝的，请你不用担心，我可以利用法，再度地挽回她俩的婚姻关系”。听了我这么一说，妇人便连声称谢地走了。她半信半疑地离开之后不久，又打了电话来说：

“前几天我们谈的姻缘，今天对方又再度提起。要我再向他们提出来，真是不可思议。大家都感到莫名其妙，这下该如何是好？”

其实这件事情毫无可虑之处，只要稍微施点法力，解决这些芝麻小事是轻而易举的，我不是夸耀自己贫弱的法力，我才不是这么傻的人，如果失败简直就是奇耻大辱。这个时候，如果我冲动地到中伤者的住处，提出一些教训之类的言词，他不信我这一套，反而会认为有意诬告等等，甚至会和T妇人吵起来，而弄得一发不可收拾，那就太划不来了，

一旦精通于四印会的技法，只要利用短短数分钟的修法就可以使八方圆满，这也是我所说的他心通之法。

被拒绝住宿而幸免于难——预知能力

在我们的周围，不知何时何地会发生何事？昭和四十三年（1968年）的十一月，兵库县有马温泉的“池坊满月城”发生火灾，在一瞬间夺去了30几条人命，此事我记忆犹新。在这些丧失的性命中，有些是应该回去没回去，由于延长住宿时间丧命的不幸人。更有一些是由于被拒绝住宿而幸免于难的幸运之人，与其说他们是幸运的，似乎并不足以说明这一切，一定是在冥冥中有一股力量在牵引他们。

京都的中谷工业公司董事长中谷亲加子就是其中之一，中谷女士在有马温泉火灾发生的当天，原先打算率领50名左右的员工做一次旅行，预定住宿的地点就是“池坊满月城”。

他们是早在两个月之前的8月27日下午2点，就已经订好了房间，但是不知何故，由于“今天早上突然来了250名的团体。以致于无法接纳你们50名的住宿，非常抱歉……。”于是，便不得不被介绍到另外一家旅馆“银水荘别馆”。

此时，中谷女士一定会十分纳闷的想：奇怪，今天早上出门时，我明明已经做定了行，甚至连护身符都带在身上了，怎么会被拒绝呢？”心情难免会不愉快，也许在吃完晚饭逛街的时候经过了“池坊满月城”，心里还会不满：明明就是住在这儿的，竟然被拒绝。越想越生气。

在“池坊满月城”门前，排满了10几辆巴士，写着“吉田工业公司一行”、“国际公司一行”，任何人看了这种字样都会羡慕的。

大约在深夜3点左右，突然听到了消防警笛的声音。中

谷董事长被吵醒了，不知道到底是哪里发生了火灾，既然自己身处安全地带，也就放心地继续睡了。第二天清晨6点，才由旅馆服务员的口中得知："池坊满月城"发生了火警。一听到这个消息，中谷女士才知道自己幸免于难。

如果我们把这件事情的发生，认为是由于两个月以前所订的房间，只是单纯地被拒绝而已，是一个偶然事件的发生，你以为如何？

我的答案是否定的，我认为中谷女士的修行，已经达到了本人毫无意识的他心通以及预知能力的境界。所以，我可以断言，中谷女士不是被拒绝的，而是她使对方拒绝，这其中有很大的不同。

六、供养会——陈的手印

"陈"：听灵界之声，表示集中富裕与敬爱的力量。

供养会，表示大日如来的慈悲心。

这个训练主要是开发威苏达恰克拉（部位），给予你超然的听力，这种超能力，在开始使用的时候，俗世的任何一种微细的音响都可以听得到。不仅如此，连灵界的主导灵声音也可以听得一清二楚。

运用此法，可以预知命运，改变命运，获得无尽无限供养奉待的能力与富裕，以及人们的敬重与爱戴。

观想

吾身藉三密之法的加持力，召集了金刚钩、金刚索、金刚锁、金刚铃等4个菩萨，使得事业上成就非凡。

观念

无论是人或是财物，如欲钩召（召集至自己身边），必

须一心一意地将钩召的对象，明确的予以思念，将其影像活生生地印在心底。

然后——

必须观自身，变成金刚萨埵。接着必须观金刚钩菩萨、金刚钩菩萨、金刚缫菩萨、金刚铃菩萨，然后唱真言，结手印。

真言

唵　缚日萝萨埵娑恶　弱　吽　鑁　斛

陈的手印

首先要结跏趺坐，然后保持原来的姿势仰卧（图21）。再把身体往后仰，利用膝盖与颈部支撑着身体。解开趺座之后，将脚伸出，再举高，之后越过头部把趾尖触及地板上。然后利用肩部倒立，大约1—3分钟，再度还原成结跏趺座，直到呼吸均匀之后，合掌（强烈地思念）。内缚，将两手卧成忿怒拳，两个小指交叉，唱出“弱”的声音，弯曲二头指；又唱出“吽”的声音，将二食指的内面合在一起；又唱“钮”，如钩一般地结合在一起；再唱出“斛”，再将腕部出合起来重重地挥动。

七、微细会——列的手印

“列”，由自我完成，以致达救济他人的地步，表示圣之心。

微细会表示大日如来和金刚萨埵的透视力。

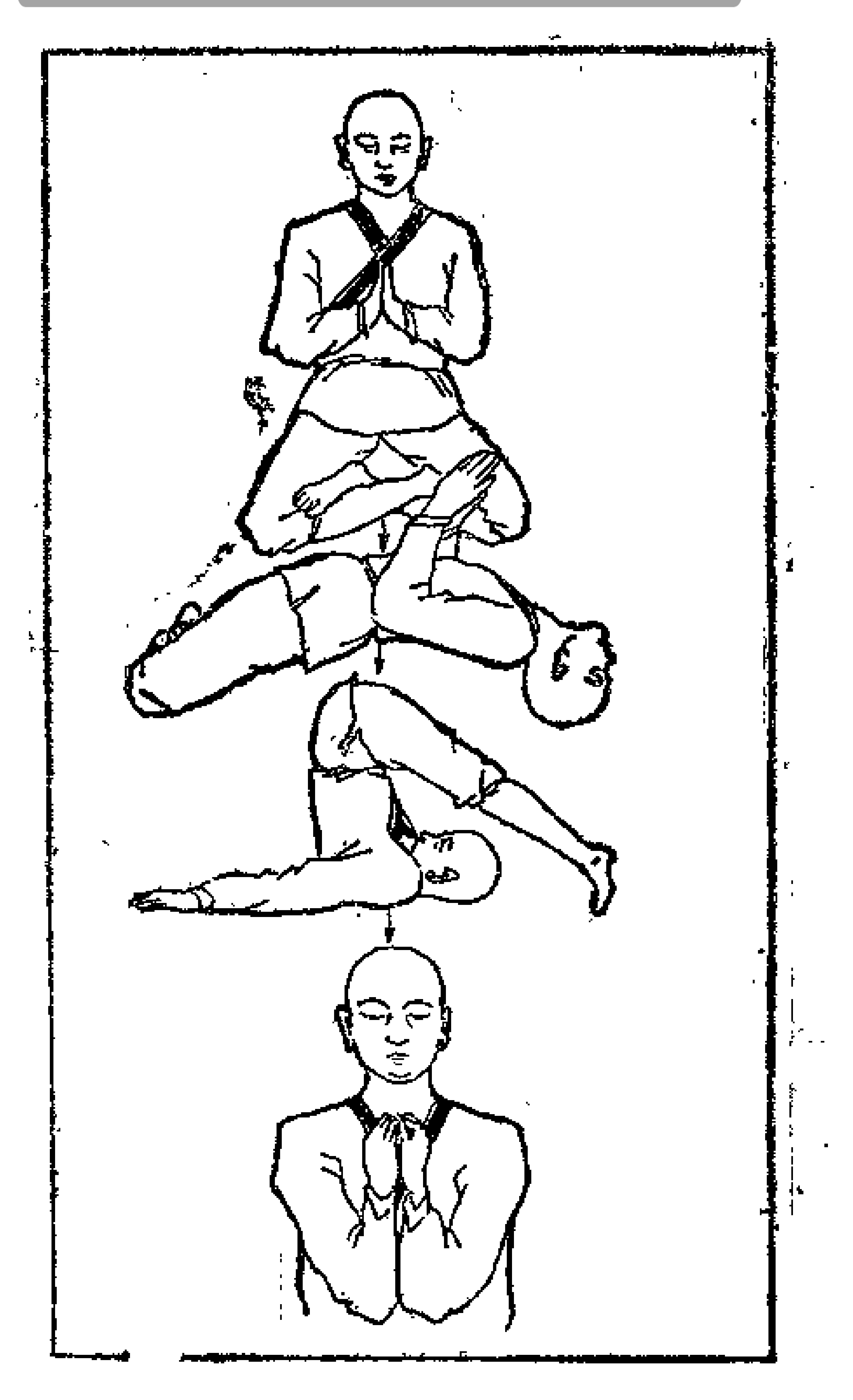


图21 陈的手印

一印会，四印会、供养会，是为了养成伟大的超能力。

而微细会以下所要述说的三昧耶会和根本成身会，可以说是属于圣人之行，是一种奇迹式的、具备超能力所必须完成的课程。

微细会的训练，就是开发木多拉恰克拉（部位）。手与脑的能力一旦完成了木多拉恰克拉的训练，就能由自已个人的手指间发出振动波。

祛除观想、观念、真言，必须以无想无念进行。

列的手印

连续不断地按照（图22）结成。

以往密教中所没有过的技术——木多拉恰克拉的完成

这种训练在进展时，会自然地由自已的手指间发出振动。当指间触到纸时，会发出极其微妙的颤音、共鸣音，如将手指放在水面上时，甚至会引起飞沫。因为没有这种必要性，我也未试验过，一旦达到这种境界，灵愈手术的进行也是轻而易举的。

这种力量和技术到底是如何产生的呢？即使是古代密教和真言密教都无法予以说明。这种超能力的秘密，可以说是木特拉恰克拉的完成，可以说这是由我初次发现，并使之发展成为一种共聚力量的超能力。

木多拉恰克拉——是我对于所创造力量的命名。

所谓木多拉，也就是前面所说手印的意思。

现在我将发现的经过告知各位。我修行时一入了定，由于脑部的作用，便自然而然地手指会有轻微地振动，各式各样的印，也会一个接一个地流泻出来，几乎不下数百种！

起初，会由于微弱的冥想内容而结印，念到火时，手指

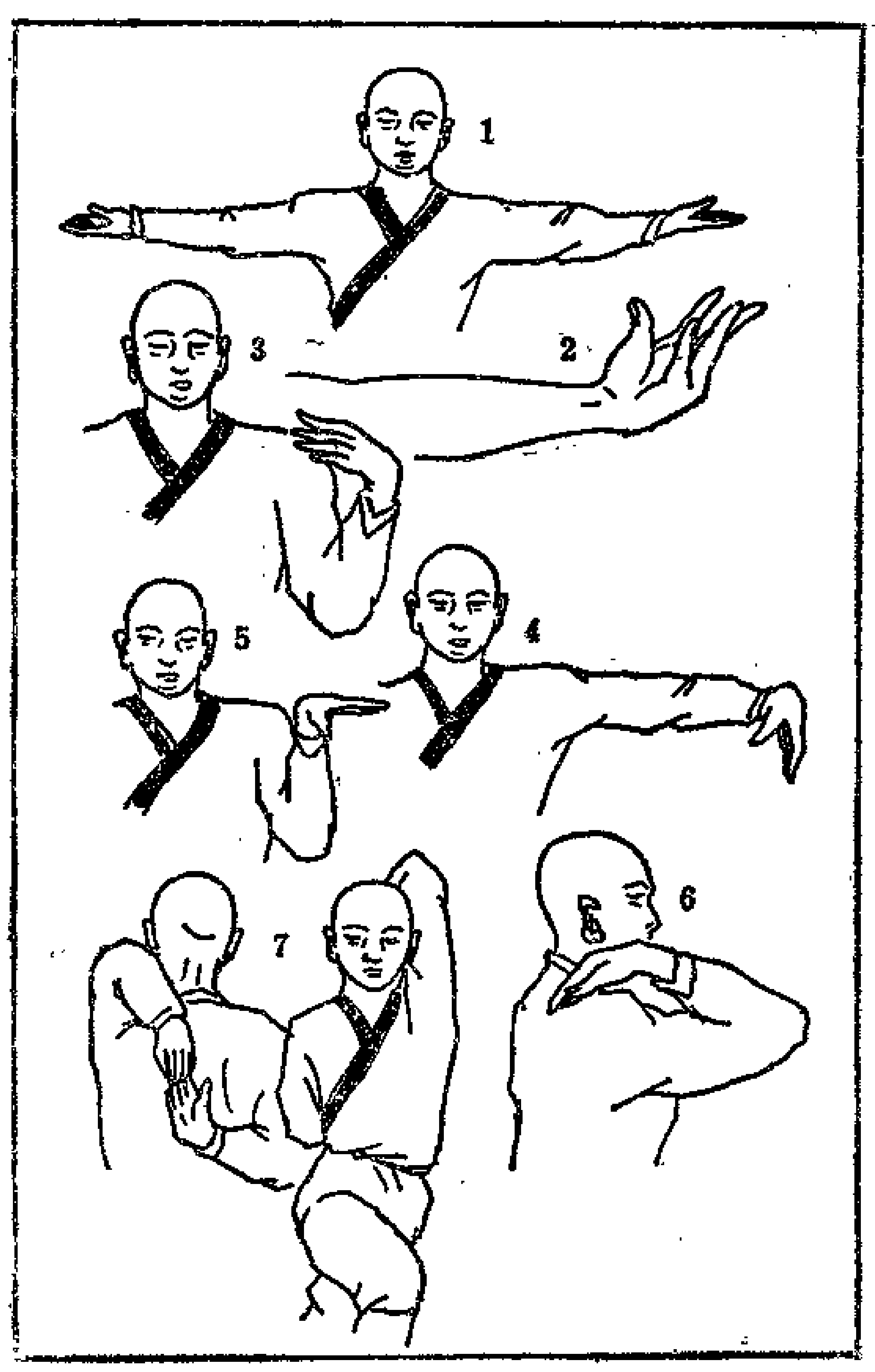


图 22 刺谛手印

会自然地结成火印；想到水时，自然手印会现出水。其实，也并不是火，是火精；并不是水，是水精。不论想念、思念多么的复杂，很奇妙地都会变成手印表现出来。这个时候，会出现舒畅、高昂、喜悦、宁静、飞跃、悲哀等心境，简直就到了可以随心所欲，控制自如的境界，每创造一种事物，水或是火，会在心中重新伸展，这完全是由于想念在飞舞的缘故。

以这种方式流泄出来的手印，有时也会产生如以往所说的真言密教之印。甚至有时自然流动时，会有新的印。

当进入了开发恰克拉（部位）的定时，随着恰克拉的流动，印也会随着改变，甚至所谓的手印不只是手指而已，连身体的其他部位也会随着动，终于使得整个身体变成了手印。

脑力以及充满在身体各部位的新开发的精力，一天一天地出现，为了寻求力量发挥的场所，好象会有一种即将崩裂开来的态势。

进行到某一个阶段时，起初是顺着恰克拉的移动，自然而然地结成手印，渐渐地由结手印而随心所欲地移动恰克拉。脑部的作用也是一样，原先是由脑部的转动结成手印，慢慢地演变成由结手印而能自由自在地移动脑的各个部位，进而能够统御自如。

以往手印只是思念的表现，或是操纵恰克拉的关键，但进行到某一种程度，手印反而会成为力量发泻的场所。脑（思念）以及恰克拉的精力，能透过手印流泄出来。我修得真言密教之法，首应归功于木多拉恰克拉的完成。瑜伽术中教人们的是由于萨马纳的气综制，可以由全身发出火焰。根据我本身的经验，由自己的修行，可以做到玛尼皮拉恰克，

擦，并发出火焰。自此以后，该如何引进念力护摩的行法，如何在横木上点火，我的功力到此就碰壁，无法再有进展了。

后来终于因为木特拉恰克拉的完成，我了解了问题的答案。只要以玛尼皮拉恰克拉为中心，将所有恰克拉的精力完全集中在手印的尖端，便可轻而易举地点起火。

不必使用解剖刀即可剖开人体——灵愈手术

或许有人会问，到底用念力在生木上点火有什么好处？我可以这么回答你：这种力量就是所谓无血的灵愈手术超能力。

几年以前，菲律宾的T君，就曾以此灵能手术轰动了整个传播界。如果要把点火手术的手印精力用在人体，切开肉体，将病人患部的坏死细胞割除，需要的是精致微妙的技术磨炼，原理就在于木特拉恰克拉力量的表现。

一般内燃机的动力能使船舶在水上航行，能使汽车在陆地上急驶，能使飞机在天空中任意飞翔，全都是依动力的原理而来。将火的振动用在木的分子上面，呈现出燃烧的物理现象，也就是利用这种力量将人体的皮肤脏器在一瞬间切开，也就是在一刹那间将血液成分改变成凝固状，而使得患部痊愈，这种事情并不是不可能。

这种做法在印度的一些伟大的瑜伽者中是司空见惯的。将肯达里尼的力量集中，一并贯入病人的脑神经，几乎不会有丝毫疼痛的感觉，可以舒舒服服地入睡。我自信也有这个能力，有时也很想将此灵愈手术，在一般科学家的面前好好表现一番，这也等于是我的一种挑战。当然，我得事先声

弱，这种挑战是仅此一次，下不为例。

就实际情形而言，目前的手术并没有必要使用这种方式。（我之所以想尝试一下，也只是想向自己的法力挑战而已，别无他意。）

至于菲律宾T君的灵愈手术是否为诈术，我不予评论。如果要批评有何可疑之点，我可以举出下列一点。

就我本身一位灵能者的立场来说，一旦具有这种能力，不但能治愈癌症，连肿疡等等的疑难杂症都有办法，只要运用法的力量即可，根本不必运用切除的手术方式，这是唯一令人感到疑惑之处。

也就是说，根据我个人的经验，我以自己的方法将手印（T君是使用手指）放在患部的位置，使思念集中，则无论癌或是肿疡的细胞，都会自然而然地崩溃，根本不需切除患部。

能使得生木的分子燃烧，引起巨大的变化，将此力量的振动波集中于患部的某一定点，则病发的细胞在还没有燃烧以前也会先行崩溃。（这时候最应注意的一点是在放出这种力量时，大小必须加以控制，这纯粹是技术问题。）大可以不必使用手指替代手术刀切开内脏取出患部。

我再重复一遍，如果一个人具有施行灵愈手术的力量，根本就不必如此麻烦。就好象是基督、佛陀一般，把手印放在患部的近边，将思想集中，癌症的细胞就自然会崩溃消灭。

八、三昧耶今——在的手印

“在”凌空驭空，自由自在地操纵风向于空中翱翔。如

鱼得水，随心所欲地在水中游走，不沾湿衣裳。表示具有控制大自然的力量。

三昧耶会表示大日如来的自在力。

“佛眼”——能透视过去与未来，能将自然界由里到外看得一清二楚的佛之眼，能迈向阿吉那恰克拉的开发，可以随心所欲地控制山、水、火。感觉器官更加发达，甚至能感知到 4 次元的世界。修行的人必须一心一意地将佛的圣影思念在心中，按部就班地达到那种境界，密教之行是永无止境的。

无真言，无观想。必须加深思念（瞑想）。

在的手印

将两手尽量伸展开来，在头上合掌。在胸前结成智拳印（图23），放在脐部，做下面的思念：当我和大日入我，我入的一刹那结成日轮印，放在眉间。放的时候，必须将大指触及眉间的中央，再进入金刚眼，以及光明眼。

思念

必须想满月轮，月轮会渐渐地变大。当变大时，要一直不断地想到能具有一半的虚空。在那儿，有大日与我相对，我身也逐渐变大，一面变大，一面亲近大日，于是我进人了大日之中，终于成为大日，住进了满月之中（最重要的是瞑想深度的问题）。

前人未踏，三昧耶会的境地

我一再反复地强调，或许各位会嫌我啰嗦吧！在生木上点火的念力，我已经获得了，就行法的阶段而言，我的念力已

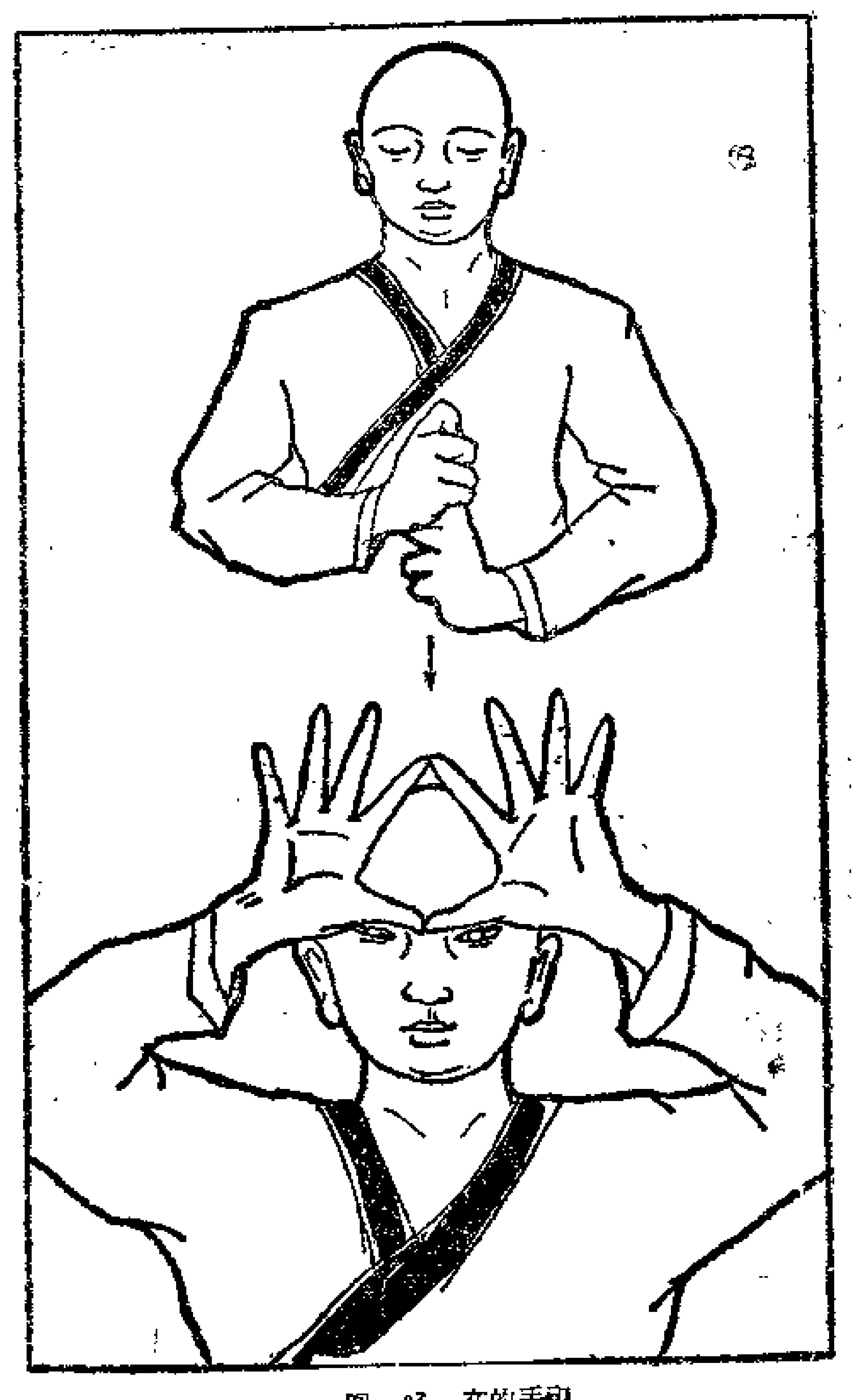


图 23 在的手印

经是属于三昧耶会入门的程度。

或许有人会认为，连第一阶段的降三世三昧耶会的法力都还没有获得，就练如此高深的课程，恐怕是无济于事。确实如此，最初的几个曼荼罗必须彻底的加以训练，才能达到念力的境界。同时我也认为，将一些以冥想为主的行合并进行，对于保持心与力的均衡更能达到功效。

有一点我必须特别声明，九阶段的曼荼罗，千万不可省略任何一段，因为曼荼罗超能力训练排列的顺序，是按部就班由浅入深的，对于一般初学者而言，是最理想的学习顺序，一旦觉得速度不够快而跳过任何一段，会造成欲速则不达的效果。

话虽如此，三昧耶会和以下的根本成身会，除了古代一些瑜伽的行人以外，也只有日本的弘法大师一个人达到此等境界。我必须迈向前人极少踏入的世界，努力加强自身的修行，钻研磨炼达到更深一层的境界。

越高深的行，越重视瞑想

到了三昧耶会阶段，“思念”会登场取代“观念”。所谓“思念”前面曾经说过，也就是把“观想”、“观念”更强烈的形象化。一旦这种训练到达相当的高度时，比起手印或是真言，瞑想更为重要。通常的印或是真言有其形态，而瞑想却没有形态，它并不只是将此念在心，而是要把像显现在心里。

在以往真言密教的次第书中，并没有列示瞑想具体化的方法。

瞑想的宗教——我们不妨由“禅”来获得一些强化思念

的概念。

水想观——见于禅思念的极致。

"师父!"

"师父!"

由刚才到现在,小和尚珍念一直在走廊上,一边跑一边在寻找他们的师父大法师。

"师父到底跑到那儿去了?"

正在庭院中打扫的安念说:

"你找师父?他一定还在里面的禅堂!"

"哦!是吗?"

于是,珍念很快地跑到里面禅堂的门边,蹑手蹑脚地走过去,叫道:

"师父!"接着,又小声地叫了一声:

"师父。"

等了好一会儿,仍然没有回答,珍念就用力地推开了纸门。说时迟,那时快,只听到"哇!"的一声。珍念尖叫了一声,倒在走廊上。

原来当珍念推开了纸门的一刹那,由里面冲出了瀑布般的流水,泉涌般的水冲得珍念倒在走廊上,在那儿拼死地划动四肢,好不容易在走廊的边缘部分,抓住了旁边的柱子,喝了一肚子的水,拼命地在叫嚷着:"救命啊!救命啊!"珍念大声地喊。

"你怎么啦!珍念!"

"珍念!振作一点,振作一点!"

众人都围观异口同声地问道。看到了师兄弟们,有安念、长念,以及会计正念,长老慈念,每个人都一脸惊讶地

淡淡看着他。珍念匆匆忙忙地站了起来，看了看周围，原来走廊上连一滴水也没有，衣服根本也没有沾湿的痕迹。

这个时候，大法师由禅堂中走了出来。

"使你吓了一大跳，真是对不起！"。说完，轻轻地摸了摸珍念的头，看了看大伙儿，这才点点头走了过去。

听到这件事情始末的长老慈念，点头说道："你大概不知道师父正在修水想观！"

"什么是水想观？"

"各位一定也曾耳闻过，我们的师父是以水僧之名驰名于世的。由年轻的时候开始就修习水想观，在这一方面具有举世无双的定力。记得前几年有一位显要人士，因为身患重病，遍寻各地名医都没有办法治愈。束手无策之时，我们的师父就修得水想观的水，当成灵水，献给他服用，没想到服用之后，原来被认为是无法治愈的重病，很快就治愈了。那位达官显要，还封给师父一个"水僧"的封号，从此以后，师父便名声大振了。

所以刚才师父很可能正在修水想观，就好象一个大水槽装满了水一般，而珍念因为还是个孩子，毫无恶意、邪念、欲望，才会一打开纸门便遇见了水，如果是一个完全没有修过行的人，根本就不会有此境遇发生。珍念，你真是太幸福了，能够遇见师父的水想观，由此可见，你的修行也已经到了一定程度了。"

就是这么回事。

说到此处，你或许对于"瞑想"与"思念"已经略知一二了。

在定中，最重要的事情便是观念与观想（也就是瞑想和思念），如果观念和观想显得相当贫弱，就必须了解"念的

物质化”是可能的。

在水想观中，欲使水的“观想”变成现实的水，必须要使念在心中的水能实际上存在于现场。在念的时候，非得要明确而强有力的观不可。

水，又是什么水呢？自来水？溪涧水？瀑布水？雨水？河水？海水？湖水？沼泽水？无论是属于那一种，行者都必须明确地了解，一定要念着那种水，直念到水在现场出现不可，甚至要观到非出现不可为止，这就是念的物质化第一步。也许有人不认为这种思念有何力量可言，所以我们必须明了空想、想象与思念的差异？身为一名修行者，非得经过训练来体会不可，将强烈的思念结成映像，念力便会将映像现实化。

想起大日如来时，也是同样的道理。

九、根本成身会——前的手印

“前”佛，也就是超人的境界。

根本成身会率领4佛，表示进入涅槃的大日如来。

位于九会曼荼罗的中央位置，也是训练的最后阶段，是迈向萨哈斯拉拉恰克拉的完成。完成了此行，可以说是完全超越了人，而成佛（超人）。

没有观想、观念、真言，也就是不了解无念无想的境界，是无法做成这种训练的。

前的手印

倒立（图24）。最初是在开始的一刹那间完成。接着，1秒、2秒、如此渐渐地延长倒立的时间。

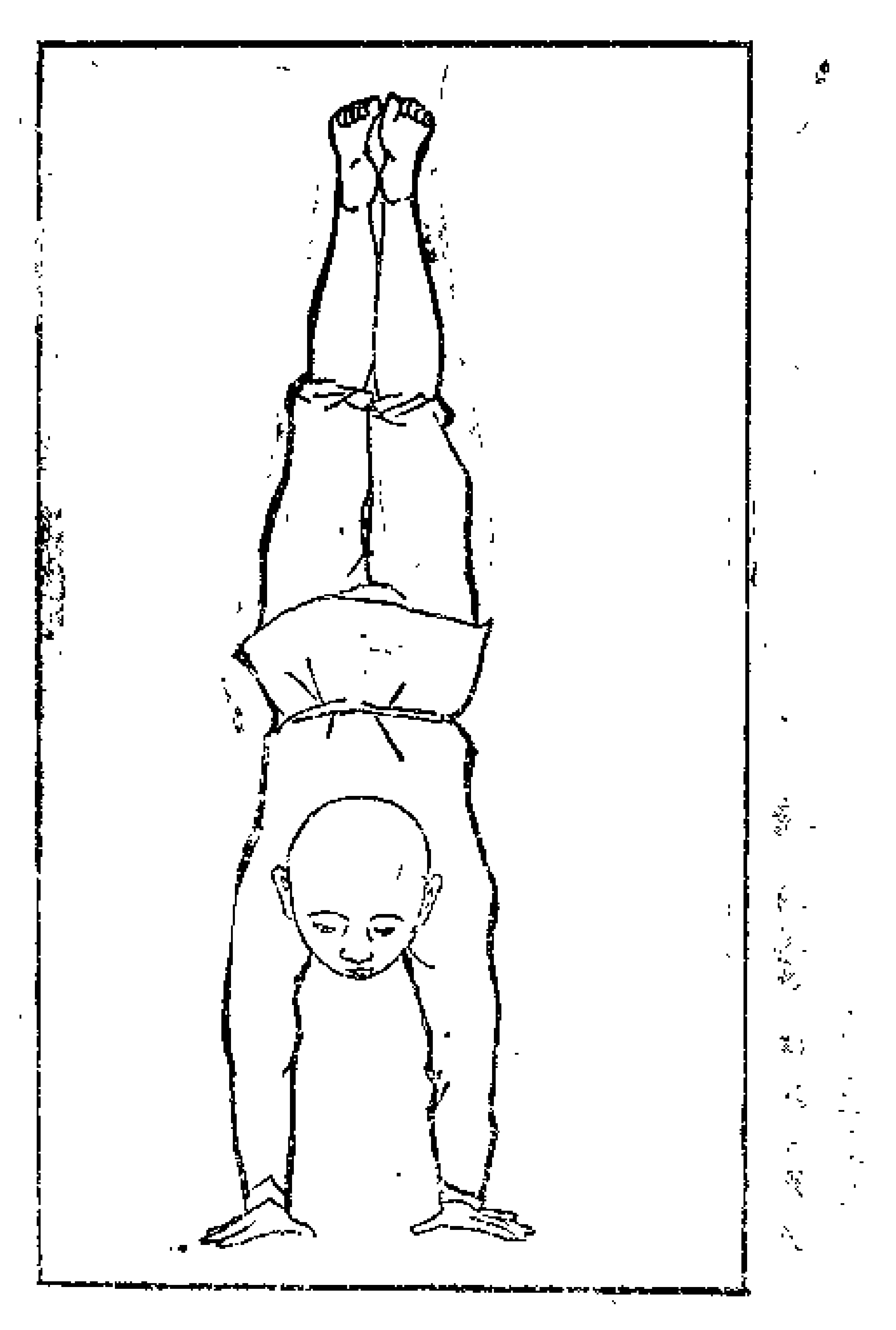


图 24 前的手印

遥往佛之路

何者为佛？具有操纵世界的力量，心与宇宙始终是合为一体的，在涅槃之境的人，是人也非人。

依本成身会的本经中，有关于完成神通力的记载，如在水

中游走的观法，在空中翱游的观法等等。

一旦完成了萨哈斯拉恰克拉的开发，这种情况并非不可能实现，但绝不是一件容易的事，我本身也无法传授根本成身会。我所了解的也只有古代瑜伽至今，在开发超能力的技法中，最普遍而且印象最深的唯一手印，就是倒立姿势．仅此而已，

恰克拉是将以往所训练完成的总合力量，重新加上一些新的特殊训练，按照修行者每个人不同的特质所编成。总而言之，修行者的缺点，以及行力不足的部分，在此都会被矫正补充，成为一位万能者。

另一种说法，便是只需将三昧耶会的阿吉那恰克拉的修行完成，根本成身会并不需要另外的指导者，完全运用自己的力量就可以达成。由于离开了指导者，必须自己全心全意地往上爬，这种努力的成果，可以使一个人日益茁壮飞越，这就是成为超人的原动力。

以上所介绍的，是由九会曼荼罗演变而来的九个阶段的训练，法力是永无界限的，所以念力密教之行也不会有终止。我也打算由现在开始，从头与各位一起开始，全心全意地修练，永无止境……。

第三节　具备念力的饮食生活

一、能维持严格修行生活的饮食秘密

念力修行所必需的不仅只是训练而已，日常饮食生活的节制也是相当重要的。暴饮暴食，肉食过量，烟瘾严重，以

及酗酒等等，这些人无论如何潜心苦修，所收得的效果也是相当有限的。

一般来说，好人不与坏人接触，是消极的避免姿态。密教不仅是避免接触坏人，而且更注重积极容纳好人。

或许是由于环境所致，密教的修行者自古以来大多是隐藏在深山幽谷中，所能携带的粮食相当有限，每到一个地方，必须自己设法解决吃的问题。既然是在深山幽谷中，办法便非常有限，通常大都是一些自然生长的草木、树叶、茎、根等等。长年累月食用这些食物，对于身体会是有害或是有益呢？

二、远志、甘草、枸杞——能产生奇迹的药草

以下是流传在真言宗三宝院流的不动护摩之行法（小田慈舟大法师传）。

供物除了五谷之外，还有名叫"药种"的药草好几种，这些药草是远志、甘草、枸杞，此外加持物还有胡麻，这些东西都是自古以来，以密传方式流传下来的。

以下就来研究这些护摩法的药种。

远志

《本草纲目》记载"服用此药会充满活力，脑活动灵活，意志远大，因而得名。"

日本岐县药大的讲师高桥良忠在他所著的《近代汉方药》中说："这是精神力的强壮剂。"甚至还说："健忘症可服用此药。……能促进荷尔蒙的作用，调整精力与治病。"

枸杞

异名有天精、地骨、地仙、仙人杖等等。由名词的字义来推测，即可知其含有长生不老的成分，是仙药的一种，对于一些有志于成仙的密教修行者来说，这是一种不可缺的药材。

《本草经》说："消暑止渴，治风湿，时常服用能使筋骨坚韧，耐寒暑。"《名医别录》的记载："能强化胸胁之气，容热解痛治内伤大劳，舒解大小肠。"

另外，孙权中的记载为："补精气之不足，易颜色、转白发，安神，使人长寿"。

甘草

味道十分甘甜，故称之甘草，另有国老、主人等名称。意味着一个国家的元老，一个家庭的家长。中药中的处方，大多需要配以甘草才发挥效用。

西医长时间来也将甘草视为一种甘味药（调味药）或是丸衣（包在药丸外的糖衣粉）的材料。

甘草经过了科学研究，发现其中的甘味成份中，含有如下的作用。

第一、类似副肾皮质荷尔蒙的抗炎症，抗变态反作用；第二、去痰的作用；第三、抑制副肾皮质荷尔蒙副作用之一的溃疡形成作用；第四、类似副肾皮质荷尔蒙的电解质作用（钠、氯的积存、钾的增加）；第五、防止由于副肾皮质荷尔蒙而引起的ACTH合成能抑制（副肾皮质荷尔蒙，如果继续不断地使用，会引起可怕的副肾不全症）。

这种具有高度效能的药草，早在千年以前就被精选出来，以供物的形态给修行者使用，而修行者的睿智，仅能以佛傚为解释。现代的医学，直到20世纪才能解开其效能，密教早在遥远的古代，就已经应用在人类的饮食生活中了。

我也能做到的超能力饮食生活

密教的阿阇梨中，也有些人食肉饮酒，一般经过修行的人，少量的烟酒对于身体毫无影响，但对于初学者来说，却不尽相同，一旦你喝得酩酊大醉，第二天一早起来醉意未消，在这种情况之下结印，唱真言，其灵验程度是可想而知的了。

在生活中要想改变饮食生活习惯，是不可能的，但起码烟酒的量要减至平常的一半，肉食则减至每周1—2次，尽量多摄取一些植物性蛋白质（豆腐等），如果可能的话，不妨试试如下密教的饮食生活。

首先，将主食改成麦饭、糙米最为理想。如果是胃肠不好的人，不必勉强，或可将糙米饭改成麦饭，再每天摄取适量的小麦胚芽。这也是曾经岩札博士大力推荐最为理想的健康食品，对大脑有帮助，含有充分的B_1、B_2、B_6、B_{12}等。

再将这些加上如下分量的药种煎服用，会使得大脑的耐久力、灵活度增加。药种的分量为：

枸杞末10克、远志、忍冬、茯苓、龙骨、牡蛎壳、桂皮、甘草各2克。

如果是消化系统不好，可增加上薏米、望江南果实，牛扁各5克。

如果觉得每天如此调药麻烦，不妨到市面上买一些包装

好的“密教食”。

“密教食”自古以来便有许多方式的供物或是药种，以下就为各位列举几种做参考。

糙米胚芽、小麦胚芽、薏米、黑麻、黑大豆、胡桃、落花生、荞麦、羊栖菜、裙带菜、蒜、酵母、山豆根、枸杞、远志、甘草、椎茸末、山药、山白竹、忍冬、茯苓、桂皮、龙骨、牡蛎、榧树果实、蜂蜜。

说到这儿，我必须向各位说再见了，但愿此书能对您的人生有些帮助。更愿您能以此书为基础，产生更新、更高的知识。我在此深深地祝福各位！

［Ｇｅｎｅｒａｌ Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝密教特异功能开发法
作者＝［日］桐山靖雄
页数＝１１０
ＳＳ号＝１０６８３８４１
出版日期＝１９８９年０４月第１版